

Kochen mit Kartoffeln: Grundlagen



Kochen mit Kartoffeln: Grundlagen

Inhalt

Warenkunde	3
Kauf und Lagerung	7
Tipps zur Zubereitung	8
Kartoffeln schälen.....	8
So gelingen Pellkartoffeln	9
So gelingen Bratkartoffeln	9
So gelingt Kartoffelauflauf	11
Kartoffelgratin-Variationen	12

Ob raffiniert, einfach oder schnell – Kartoffeln lassen sich auf vielerlei Arten zubereiten: gedämpft, gekocht, gebraten, gegrillt, gehobelt, gerieben oder in der Schale gebacken. Wir zeigen Ihnen die besten regionalen und internationalen Kartoffelgerichte und wünschen guten Appetit!



Warenkunde

Die Kartoffel ist aus den Küchen Europas schon lange nicht mehr wegzudenken. Was wäre der Sonntagsbraten ohne Knödel oder Kassler ohne Kartoffelpüree? Die beliebte Knolle ist eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Doch das war nicht immer so. Erst im 16. Jh. kam die tolle Knolle von den Hochländern Südamerikas nach Europa und musste hier ein Dasein als Zierpflanze fristen, bis Friedrich der Große im 18. Jh. ihren wahren Wert entdeckte. Heutzutage wird sie sogar häufiger angebaut als Getreide.

Und das nicht ohne Grund, denn keine andere Pflanze ist so schmackhaft, vielseitig, preiswert und vor allem gesund wie die Kartoffel. Im heutigen Zeitalter, in dem immer mehr Fertigprodukte auf dem Speiseplan stehen, spielt sie eine immer größere ernährungsphysiologische

Rolle, denn sie versorgt uns mit vielen lebenswichtigen Stoffen, zum Beispiel mit Vitaminen.

200 g Kartoffeln enthalten 24 % des täglichen Vitamin-C-Gehalts. Auch Mineralstoffe und Kohlenhydrate in Form von Stärke sind reichlich vorhanden. In Kombination mit Eiern oder Milch hat die Kartoffel sogar einen höheren Eiweißgehalt als Fleisch. Fett hingegen enthält sie nur in Spuren, deshalb ist sie völlig zu Unrecht als Dickmacher verschrien. Kartoffeln sind im Gegenteil zum Abnehmen ideal, da sie gut sättigen.

Nur wenige Pflanzen bieten außerdem so viele botanische Eigenschaften wie der Erdapfel. Pflanzte man eine Knolle ein, wachsen ihr in kurzer Zeit Spross und Wurzel. Essbar sind lediglich die unterirdischen Verdickungen der Wurzelzweige, die grünen Beeren, die sich oberhalb der Erde aus den Blüten entwickeln, sind sogar giftig.

Ver mehrt wird die Knolle generativ. Das bedeutet, dass sie sich über ihre Samen verbreitet, von denen ca. 100 in einer reifen Beere enthalten sind. Möchte man eine neue Kartoffelsorte züchten, so werden zwei Pflanzen mit den gewünschten Eigenschaften durch ihren Blütenstaub gekreuzt. War die Kreuzung erfolgreich, wachsen neue Pflanzen heran, die jedoch der Selektion eines Zuchtspezialisten standhalten müssen, der sie misst und prüft. Er entscheidet letztendlich, ob diese neue Sorte überhaupt jemals neben einem Sonntagsbraten Platz nehmen darf. Immerhin ca. 130 Arten haben diesen Untersuchungen stand gehalten. Qualitativ unterscheiden sie sich durch klimatische Einflüsse, Bodenbeschaffenheit und Lage. Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal ist der Reifezeitpunkt. Hierbei unterscheidet man:

Sehr frühe Sorten

Ab Ende März erhältlich, stammen sie meist aus südlichen Ländern, in denen wegen nicht vorhandenem Bodenfrost eine frühe Anpflanzung möglich ist. Doch auch in Deutschland werden diese Sorten immer häufiger unter Folienabdeckung aufgezogen, die sie vor frostigen Temperaturen schützt. Sie welken und keimen jedoch schnell.

Frühkartoffeln

Diese sind ab Anfang Juni erhältlich. Sie gelten als Delikatesse und der Kenner genießt sie daher ungeschält, nachdem er sie unter Wasser abgebürstet hat. Angebaut werden sie hauptsächlich in der Pfalz, am Niederrhein, am Kaiserstuhl und im östlichen Niedersachsen.

Mittelfrühe Sorten

Mittelfrühe Sorten werden ab Mitte August geerntet und lösen die Frühkartoffeln ab. Im Gegensatz zu diesen sind sie länger lagerfähig.

Späte Sorten

Späte Sorten verlieren gegenüber den mittelfrühen Sorten immer mehr an Bedeutung, da sie auf Grund ihres hohen Stärkegehaltes sehr mehlig sind. Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal ist der Stärkegehalt der Knollen. Speisekartoffeln können in drei Kategorien unterteilt werden:

Fest kochende Sorten

Fest kochende Kartoffeln behalten beim Kochen ihre feste Struktur und zeigen eine glatte, feuchte Schnittfläche. Zu den bekanntesten dieser Sorte zählen Sieglinde, Hansa und Selma.

Vorwiegend fest kochende Sorten

Neben den fest kochenden gibt es die so genannten vorwiegend fest kochenden Sorten. Sie zeichnen sich durch eine mittlere Festigkeit aus und werden z. B. für Bratkartoffeln und Gratins verwandt. Zu den bekanntesten gehören z. B. Gloria, Grata und Ulla. Vorwiegend fest kochende Kartoffeln besitzen bis zu 15 % Stärkegehalt, sie bleiben beim Kochen aber dennoch erstaunlich fest und sind deshalb gut geeignet für Salz- oder Pellkartoffeln. Auch für die Herstellung von Pommes frites, Rösti oder Reibekuchen werden sie oft verwendet.

Mehlig kochende Sorten

Die Kartoffeln dieser Sorte haben einen hohen Stärkegehalt und platzen beim Kochen leicht auf oder zerfallen völlig. Außerdem sind sie trockener, haben aber eine gute Bindefähigkeit,

wenn man Flüssigkeit hinzugibt. Deshalb eignen sich mehlig kochende Kartoffeln am besten für Püree, Klöße oder Eintöpfe. Zu den bekanntesten Sorten zählen Bintje und Prinzess.

Bitte beachten Sie, dass das Gelingen bestimmter Gerichte oft eng verbunden ist mit dem Kauf der richtigen Kartoffelsorte, achten Sie deshalb auf die genaue Bezeichnung.

Kartoffeln schmecken frisch zubereitet am besten, doch wenn es einmal schnell gehen soll und man keine Zeit hat, Kartoffeln zuzubereiten, kann man auf eine Vielzahl von Fertigprodukten rund um die Kartoffel zurückgreifen.

Kauf und Lagerung

Haben Sie nicht die Möglichkeit, die Kartoffeln direkt beim Erzeuger einzukaufen, sollten Sie im Supermarkt zumindest auf das Herkunftsland der Knollen schauen und diejenigen mit der kürzesten Entfernung wählen. Zu dieser Angabe sind Händler gesetzlich verpflichtet. Vom Kartoffelkauf an einer befahrenen Straße ist im übrigen abzuraten, wegen eventueller Abgasbelastung.

Auch bei bereits verpackten Kartoffeln sollte man Vorsicht walten lassen. Kartoffeln reagieren bei falscher Lagerung empfindlich: Ist es zu kalt, wandelt sich die Stärke in Zucker und die Kartoffel schmeckt süß. Lagert man sie hingegen zu warm, keimt und fault sie. Kaufen Sie Kartoffeln am besten lose, dann können Sie ihre Größe und ihr Äußeres beurteilen. Im Gegensatz zu früher haben nur

noch wenige Haushalte Kartoffelkisten im Keller, in denen das Gemüse sachgerecht gelagert werden kann.

Alternativ können Sie die Kartoffeln lose im Kühlschrank lagern, z. B. im Gemüsefach. So halten sie sich am besten bis zur Zubereitung. Durch zu lange Lagerung verlieren Kartoffeln jedoch Vitamine. Sie sollten sie also immer in relativ kurzer Zeit verarbeiten.

Tipps zur Zubereitung

Fast immer werden Kartoffeln vor dem Verzehr geschält. Das ist zwar üblich, birgt jedoch auch die Gefahr, dass Vitamine verloren gehen. Kochen Sie also öfter mal Pellkartoffeln. Auch bei Hitze gehen viele Vitamine verloren. Deshalb sollten die Erdäpfel nicht zu weich gekocht werden und nicht zu lange warm gehalten werden. Der Dampfdrucktopf ist hier eine gute Alternative. Auch können die Kartoffeln so im Wasser nicht auslaugen. Bevorzugen Sie geschälte Kartoffeln, dann versuchen Sie, das Kochwasser in der Sauce mitzuverwenden, da es die abgegebenen Vitamine enthält.

Kartoffeln schälen

Für Salzkartoffeln sollten die Kartoffeln möglichst kurz vor dem Garen geschält werden.

Beim Kochen nicht zu viel Wasser verwenden, da ihnen sonst zu viele Vitamine und Mineralstoffe entzogen werden. Auch sollten Kartoffeln aus diesem Grund nach dem Schälen nicht gewässert, sondern nur kurz abgespült werden. Beim Kochen darauf achten, dass sich der Topf gut verschließen lässt – so verkürzt sich die Garzeit.

Frisch gekochte Kartoffeln – egal ob mit oder ohne Schale – am besten immer erst ausdampfen lassen, bevor sie serviert oder weiter verarbeitet werden. Hierzu die Kartoffeln nach dem Abgießen am besten kurz im heißen Topf liegen lassen, bis die gesamte Restflüssigkeit verdampft ist.

So gelingen Pellkartoffeln



Die Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten und dann in kochendem Salzwasser je nach Größe 20–30 Minuten kochen. Greifen Sie zu fest kochenden Sorten, wenn Sie die Kartoffeln anschließend im Ganzen servieren wollen. Soll aus den Pellkartoffeln ein Püree zubereitet werden, empfehlen sich mehlig kochende Kartoffeln. Wenn Kartoffeln länger im Topf warm gehalten werden müs-

sen, so leistet ein sauberes Geschirrtuch gute Dienste. Das Tuch zwischen Topf und Deckel einklemmen, damit die Kartoffeln nicht austrocknen.

Kartoffeln im Ofen backen

Für Ofenkartoffeln eignen sich am besten mehlig kochende Sorten. Die Kartoffeln sollten besonders gut gebürstet sein, wenn man die Schale mitessen möchte. Außerdem sollte man möglichst gleich große Kartoffeln nehmen, damit sie zur gleichen Zeit gar werden. Damit Ofenkartoffeln beim Backen nicht so leicht aufplatzen, empfiehlt es sich, sie vorher mit Speck einzureiben. So schmecken die Kartoffeln außerdem würziger.

So gelingen Bratkartoffeln

Die Pellkartoffeln schälen und erst in gleichmäßige Scheiben schneiden, wenn sie erkaltet

sind. Butterschmalz in einer schweren Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben in das rauchende Fett geben. Die Pfanne nicht zu voll füllen, sonst bräunen die Bratkartoffeln nicht gleichmäßig. Die Kartoffeln anbräunen lassen, dabei nicht zu oft bewegen. Die Temperatur herunterschalten. Ist die untere Seite gefärbt, die Bratkartoffeln wenden und bis zur leichten Bräunung weiter braten. Danach mehrmals wenden. Die Temperatur erhöhen, bis die Kartoffeln knusprig braun gebraten sind. Die Temperatur wieder reduzieren und für zwei bis drei Minuten einen Deckel auflegen. Anschließend die Kartoffeln salzen und mit einem Stich Butter durchschwenken. Dieses Grundrezept lässt sich nach Geschmack variieren, z. B. durch das Zufügen von Speck- oder Zwiebelwürfeln. Dabei gilt, dass der Speck von Beginn an mitgebraten wird, die Zwiebeln aber erst kurz vor Bratende dazugegeben werden.

Die besten Bratkartoffeln werden nicht aus übrig gebliebenen Salzkartoffeln zubereitet, weil diese zuviel Fett aufsaugen. Kochen Sie stattdessen fest kochende Kartoffeln in der Schale in Salzwasser nicht zu weich.

Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln

Einen ganz eigenen Auftritt erleben Bratkartoffeln, wenn sie aus rohen Kartoffeln hergestellt werden.

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält und in sehr dünne Scheiben geschnitten, damit sich die Garzeit verkürzt. Die rohen Kartoffeln werden genauso gebraten wie die gekochten mit dem einzigen Unterschied, dass die ersteren erst nach der Hälfte der Garzeit gesalzen werden. Während der ersten Hälfte der Garzeit dürfen die Kartoffeln zugedeckt gebraten werden, nach dem Wenden nicht mehr, sonst werden sie nicht knusprig.

Wenden Sie die Kartoffeln erst, wenn die Unterseite gebräunt ist und geben Sie nicht zu viele Kartoffeln auf einmal in die Pfanne. Bereiten Sie die Bratkartoffeln lieber portionsweise zu.

So gelingt Kartoffelaufbau

Es kommt vor, dass bei Kartoffelaufbauten die Kartoffeln nicht ganz durchgegart sind. Durch das Vorgaren der Kartoffeln kann man dieses Problem vermeiden und die Garzeit des Aufbaus verkürzen. Kochen Sie die Kartoffeln für den Aufbau am besten schon am Vortag. Rezepte für verschiedene Aufbauten finden Sie im eBooklet „Aus dem Ofen“.

Kartoffelpuffer zubereiten



Die geriebenen Kartoffeln müssen gut ausgedrückt werden, sonst wird der Teig zu wässrig. Ob Sie außer Zwiebeln und Ei noch einen Esslöffel Mehl auf 500 g Kartoffeln zugeben, ist Geschmackssache. Wichtig ist, dass Sie zum Braten ein hoch erhitzbares, wasserfreies Fett verwenden, also Schweineschmalz, Öl oder ein Pflanzenfett. Die Puffer werden

gewendet, wenn sich ein brauner Rand bildet. Rezepte für Kartoffelpuffer finden Sie im eBooklet „Rösti, Reibekuchen & Co“.

Kartoffelgratin-Variationen



Klassisch kommt ein Gratin mit Kartoffeln, Butter, Salz, Pfeffer, Muskat und Sahne aus. Wenn Sie es etwas würziger mögen, können

Sie anstelle der Butterflöckchen auch selbst gemachte oder fertig gekaufte Kräuterbutter verwenden und über dem Gratin verteilen, oder Sie bestreuen das Gratin mit geriebenem Käse.

Sie können das Gratin auch pikant abschmecken, indem Sie gedünstete Zwiebelwürfel und Knoblauch zufügen. Dazu wird eine Zwiebel geschält und in kleine Würfel geschnitten. Die Knoblauchzehe wird ebenfalls geschält und durchgepresst. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin dünsten. Die Zutaten anschließend mit der Eiernmilch mischen und über dem Gratin verteilen.

Kochen mit Kartoffeln: Aus dem Ofen



Kochen mit Kartoffeln: Aus dem Ofen

Inhalt

Steinpilz-Kartoffel-Kuchen	3	Pommes Duchesse mit Kürbis.....	29
Kartoffelcreme mit Mandeln	5	Scharfer Kartoffelstrudel.....	30
Gefüllte Johanni-Kartoffeln	6	Folienkartoffeln mit Lachscreme	32
Gebackene Kartoffeln mit Rucolapesto.....	8	Heringskartoffeln mit Schnittlauchcreme.....	33
Kartoffel-Kürbis-Quiche	9	Ofenkartoffeln mit Häubchen.....	35
Frühlingsgemüse-Gratin	11	Kartoffel-Zuckerschoten-Gratin.....	36
Rheinische Ädappeltaat	12	Mediterranes Kartoffelgratin	38
Kartoffel-Trüffel-Gratin	14	Käse-Kartoffeln	39
Pikante Ofenkartoffeln.....	15	Kartoffel-Schüssel.....	41
Ofenkartoffeln mit Steinpilzen	16	Kartoffel-Käse-Kuchen.....	42
Gefüllte Kartoffeln mit Basilikumbutter	18	Bremer Kartoffelauflauf	44
Rheinische Kümmelkartoffeln	19	Schmierkuchen	46
Süßkartoffeln mit fruchtiger Beilage	20	Moussaka	47
Ofenkartoffeln mit Lamm und Linsen.....	22	Bierkutscherpfanne.....	49
Rustikale Käse-Törtchen	23	Kastenpickert.....	50
Kartoffelgratin.....	24	Kartoffelsoufflé mit Spinatsalat.....	51
Kartoffelpüree	25	Janssons Versuchung	53
Kartoffelpüree mit Trüffelbutter	26	Kartoffel-Fleisch-Auflauf	54
Kartoffelpüree mit Käsekruste	27	Sauerländer Potthucke	56
Herzoginkartoffeln (Pommes Duchesse).....	28	Altfränkische Baunzn	57

Was verbirgt sich unter der Kruste? Kaum ein Gericht weckt mehr Appetit und Neugier als ein Auflauf mit knuspriger Kruste. Dabei haben die Zutaten keinen Grund sich unter Käse und Sahne zu verstecken. Lassen Sie sich überraschen von Kartoffelgratin, Kartoffelsoufflé, Kartoffel-Kürbis-Quiche, Ofenkartoffeln und feinem Kartoffelkuchen. Oder darf es Kartoffelcreme mit Mandeln sein? Mit der tollen Knolle ist kein kulinarischer Höhenflug unmöglich!



Steinpilz-Kartoffel-Kuchen



Für 1 Springform (26 cm Ø)

- 300 g Kartoffeln
- Salz
- 125 g Magerquark
- 3 El Milch
- 4 El Öl
- 5 Eier
- 200 g Mehl
- 1/2 Tl Backpulver

- 300 g Steinpilze
- 1 Zwiebel
- 200 g Butter
- Pfeffer
- 1/2 Tl gemahlene Muskatnuss
- 1/2 Tl gemahlener Koriander
- Fett für die Form

1 Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen.

2 Quark mit Milch, Öl, 1 Ei und etwas Salz verrühren. Das Mehl mit Backpulver mischen und unter die Quark-Öl-Masse rühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig in eine gefettete Springform legen und an den Rändern gut festdrücken.

3 Die Kartoffeln nach der Garzeit abgießen und abkühlen lassen. Dann pellen und in Scheiben schneiden. Die Steinpilze

putzen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.

4 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Pilzscheiben zufügen und mitschmoren. Nach 3 Minuten die Kartoffelscheiben mit im Fett wenden und alles mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Koriander abschmecken.

5 Die Pilz-Kartoffel-Mischung auf den Teig geben und den Kuchen im Ofen etwa 25 Minuten backen. Die restliche Butter erhitzen, bis sie klar ist. Dann abkühlen lassen. Die restlichen Eier trennen. Die klare Butter abschöpfen und mit dem Eigelb verrühren. Über den Kuchen geben und weitere 5 Minuten im Ofen backen. Warm servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Backzeit)

Pro Stück ca. 276 kcal/1161 kJ

8 g E, 20 g F, 17 g KH

Kartoffelcreme mit Mandeln



Für 4 Portionen

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 150 g gehackte Mandeln
- 50 g Butter
- 1 Bund Dill
- 1/2 Salatgurke
- Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

1 Die Kartoffeln waschen und mit Schale im Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) 40 Minuten garen.

2 Währenddessen die Mandeln in 1 Ei Butter hellbraun rösten, sofort aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen. Die Hälfte der Mandeln pürieren. Restliche Mandeln grob hacken.

3 Den Dill grob hacken, die Salatgurke schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen. Die Gurke in sehr kleine Würfel schneiden.

4 Die Kartoffeln kurz abkühlen lassen, halbieren und mit einem kleinen Löffel auskratzen.

5 Die Kartoffelmasse und die restliche Butter mit einer Gabel verkneten.

Mit gehackten und pürierten Mandeln mischen, vorsichtig Gurkenwürfel und Dill unterziehen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Pro Portion ca. 402 kcal/1688 kJ

10 E, 31 g F, 21 g KH

Gefüllte Johanni-Kartoffeln



Für 4 Portionen

- 8 große, fest kochende Kartoffeln
- Salz
- 1 kg grüner Spargel
- 750 ml Gemüsefond
- 3 El Butterschmalz
- 1 Bund Estragon
- 2 cl Madeira

- 2 Scheiben Pumpernickel
- 2 El Öl
- 200 g geriebener Munster-Käse

1 Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten garen. Inzwischen den Spargel waschen, die unteren Enden abschneiden und die Stangen in Stücke schneiden. Im erhitzten Gemüsefond ca. 12 Minuten garen.

2 Spargel herausnehmen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln abgießen, halbieren und vorsichtig aushöhlen.

3 Butterschmalz erhitzen und den Spargel darin andünsten. Estragon waschen, trocknen und fein hacken. Den Madeira angießen und die Estragonblättchen zum Spargel geben.

4 Den Pumpernickel zerbröseln und mit dem Öl vermengen. Dann den Spargel und den Pumpernickel in die Kartoffeln füllen und den Käse darüber verteilen.

5 Die gefüllten Johanni-Kartoffeln im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 10 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Pro Portion ca. 558 kcal/2338 kJ

22 g E, 30 g F, 45 g KH

Gebackene Kartoffeln mit Rucolapesto



Für 4 Portionen

- 700 g mittelgroße Frühkartoffeln, fest kochend
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Rapsöl

- 1 Tl Salz
- Zitronenpfeffer
- einige Rosmarinnadeln
- Für die Pesto
- 80 g Rucola
- 1 Bund Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g geschälte Mandeln
- 125 ml Rapsöl
- 80 g fein geriebener Bergkäse
- Salz, Pfeffer

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
Die Frühkartoffeln unter fließendem Wasser gründlich säubern. Falls nötig, eine Bürste nehmen.

2 Die Kartoffeln längs halbieren, die Rundung einige Male einritzen. Die Kartoffeln mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

3 Eine Knoblauchzehe schälen und fein zerdrücken, mit Rapsöl und Salz verrühren. Die Kartoffeln mit der Ölmischung bepinseln, mit Zitronenpfeffer und Rosmarinadeln bestreuen. Auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 25 Minuten backen.

4 Für das Pesto Rucola und Petersilie waschen, grobe Stiele entfernen und den Rest gründlich trocknen. Knoblauchzehen schälen. Rucola, Petersilie, Knoblauch und Mandeln zusammen mit dem Rapsöl im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Mit dem geriebenen Käse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die gebackenen Kartoffeln mit Rucolapesto anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Pro Portion ca. 633 kcal/2650 kJ
14 g E, 50 g F, 28 g KH

Kartoffel-Kürbis-Quiche



Für 4 Portionen

- 100 g Butter in Flöckchen
- Salz
- 200 g Mehl
- 750 g Kartoffeln
- 900 g Kürbisfleisch
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 40 g geräucherter durchwachsener Speck

- 1 Chilischote
- 2 El Öl
- 30 g mittelalter Gouda
- 4 Eier (Größe M)
- 250 ml Milch
- Pfeffer
- Fett für die Form

1 Butter, 1/2 Tl Salz, Mehl und 1–2 El kaltes Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen, halbieren. In kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen und anschließend abgießen.

3 Das Kürbisfleisch in Stücke schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Den Speck fein würfeln. Die Chilischote längs einritzen, entkernen und fein hacken.

4 Das Öl erhitzen und den Speck darin auslassen. Kürbis und Paprika darin ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Chiliwürfeln würzen. Die Lauchzwiebeln zufügen und kurz mitbraten lassen. Anschließend das Gemüse abkühlen lassen.

5 Den Teig zwischen 2 Lagen Folie rund (Ø 30 cm) ausrollen. In eine gefettete Auflaufform (Ø 28 cm) legen. Die Ränder andrücken. Die vorbereiteten Zutaten mischen und in der Form verteilen.

6 Den Käse reiben. Eier, Milch und Käse verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermilch über die Quiche gießen und die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 45 Minuten garen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (plus Kühl- und Backzeit)
 Pro Portion ca: 883 kcal/3691 kJ
 26 g E, 48 g F, 85 g KH

Frühlingsgemüse-Gratin



Für 4 Portionen

- 500 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln
- Salz
- 250 g weißer Spargel
- 1 Prise Zucker
- 1 Tl Butter

- 1 Kohlrabi
- 300 g Möhren
- 200 g Zuckerschoten
- 1 Bund Petersilie
- 6 El Gemüsebrühe
- 300 g Ziegencamembert
- 2 Zwieback
- Fett für die Form

1 Die Kartoffeln kochen, abgießen, abschrecken, pellen, in Spalten schneiden und mit Salz bestreuen.

2 Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden und in Salzwasser mit Zucker und Butter bissfest garen. Kohlrabi und Möhren schälen, Kohlrabi in Stücke, Möhren in Scheiben schneiden. Beides in Salzwasser bissfest garen. Zuckerschoten putzen und in Salzwasser blanchieren. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.

3 Kartoffeln, Gemüse und Petersilie in eine gefettete Form geben und mit Brühe beträufeln. Den Käse in Stücken darüber verteilen. Den Zwieback fein zerbröseln und über das Gratin streuen. Das Gratin im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Gar- und Backzeit)
Pro Portion ca: 395 kcal/1620 kJ
21 g E, 21 g F, 28 g KH

Rheinische Ädappeltaat



Für 4 Portionen

- 1,5 kg Kartoffeln
- 3–4 Zwiebeln
- 1 El Mehl
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer
- 125 ml Öl

- 175 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben
- Apfelkompott und Rübenkraut zum Servieren

1 Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Die Kartoffeln schälen und waschen. Die Zwiebeln ebenfalls schälen.

2 Kartoffeln und Zwiebeln fein reiben. Mit Mehl bestäuben und 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend abtropfen lassen und die Flüssigkeit auffangen. Die abgesetzte Stärke wieder zur geriebenen Masse hinzufügen. Die Eier mit Salz und Pfeffer verschlagen, mit der Kartoffelmasse vermischen und kräftig abschmecken.

3 Die Hälfte des Öls in einem gusseisernen Topf oder in einer Auflaufform kurz erhitzen. Den Topf mit dem Speck auslegen und die Kartoffelmasse einfüllen.

Mit restlichem Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 250 °C etwa 1 Stunde backen. Nach der Hälfte der Backzeit den Backofen auf 200 °C zurückschalten.

4 Zum Servieren die Taat stürzen und in Tortenstücke schneiden. Mit Apfelkompott und Rübenkraut servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 520 kcal/2184 kJ

24 g E, 20 g F, 60 g KH

Kartoffel-Trüffel-Gratin



Für 4 Portionen

- 2 El Olivenöl
- 1 kg Kartoffeln
- 1 schwarze Trüffel
- 125 ml Gemüsebrühe
- 125 ml Sahne

- 1** Den Backofen auf 250 °C (Umluft 230 °C) vorheizen.
- 2** Eine große Auflaufform mit Öl ausstreichen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in gleichmäßig dicke Scheiben hobeln.
- 3** Die Trüffel waschen und in feine Scheiben schneiden. Nun abwechselnd Kartoffel- und Trüffelscheiben überlappend auf dem Boden der Form verteilen. Die Gemüsebrühe mit Sahne mischen und über das Gratin geben.
- 4** Das Gratin im Ofen etwa 40 Minuten garen. Nach Geschmack mit Petersilie bestreuen. Passt als Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten.

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus Bratzeit)

Pro Portion ca. 325 kcal/1365 kJ

6 g E, 16 g F, 39 g KH

Pikante Ofenkartoffeln



Für 4 Portionen

- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- Salz
- 1/2 Tl Kümmelkörner
- 3 El Olivenöl
- 250 g Champignons
- 100 g schwarze Oliven ohne Stein
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Bund Basilikum

- 1 getrocknete Chilischote
- Pfeffer
- 4 El Walnussöl

1 Die Kartoffeln waschen und in der Schale in leicht gesalzenem Wasser mit den Kümmelkörnern ca. 20 Minuten garen. Anschließend abgießen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Ein Backblech mit Olivenöl auspinseln und den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 In der Zwischenzeit die Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Oliven in einem Sieb abtropfen lassen und halbieren. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Basilikum waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

3 Pilze, Oliven und Tomaten mit den Kartoffeln mischen und auf dem Blech

verteilen. Die Chilischote darüber bröseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Basilikum bestreuen.

4 Die Ofenkartoffeln mit Walnussöl beträufeln und alles im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 20 Minuten backen. Dabei hin und wieder wenden.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 399 kcal/1669 kJ

8 g E, 21 g F, 40 g KH

Ofenkartoffeln mit Steinpilzen



Für 4 Portionen

- 375 g Kartoffeln
- 250 g frische Steinpilze
- 4 El Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz
- 1 El Oregano

- 1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160°C) vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 mm dicke Scheiben hobeln. Die Pilze gründlich putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2** Ein Backblech mit 1 El Öl einstreichen. Zuerst eine Lage Kartoffeln darauf legen, dann mit Pilzscheiben bedecken.
- 3** Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hälfte vom Knoblauch und den Zwiebeln, Salz, Oregano und Petersilie über die Pilze geben und mit einer Schicht Kartoffeln bedecken. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.
- 4** Das restliche Olivenöl über die Kartoffeln träufeln und etwa 150 ml Wasser an die Seite auf das Blech gießen. Das Gericht

etwa 50 Minuten im Ofen backen, bis die Kartoffeln goldgelb sind. Bei Bedarf während des Backens noch etwas Wasser nachgießen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 209 kcal/878 kJ

5 g E, 13 g F, 18 g KH

Gefüllte Kartoffeln mit Basilikumbutter



Für 4 Portionen

- 2 El gehacktes Basilikum
- 2 El gehackte Petersilie
- 150 g weiche Butter
- Salz, Pfeffer
- 4–5 Tropfen Zitronensaft
- 8 große Kartoffeln (à ca. 250 g)

- 1 El Kümmel
- 1 kleine rote Paprika
- 1 kleine gelbe Paprika
- 200 g Tomaten
- 200 g Zucchini
- 200 g Porree
- 250 g Camembert (50 % Fett i. Tr.)

1 Basilikum, Petersilie und 100 g weiche Butter mit einer Gabel verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, ca. 20 g beiseite stellen. Restliche Basilikumbutter zu einer Rolle von ca. 3 cm Durchmesser formen, in feuchtes Pergamentpapier einwickeln und kalt stellen.

2 Die Kartoffeln in der Schale mit Salz und Kümmel garen. In der Zwischenzeit Paprika, Tomaten, Zucchini und Porree putzen und waschen. Die Tomaten entkernen. Alles sehr fein würfeln. Restliche Butter schmelzen und das Gemüse 5 Minuten darin dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Kartoffeln abgießen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel etwas aushöhlen. Kartoffelinneres hacken oder grob zerdrücken, mit dem Gemüse und beiseite gestellter Basilikum-Butter vermengen. Den Käse fein würfeln und ebenfalls unter die Masse mischen.

4 Die Kartoffelhälften mit der Masse füllen und auf ein Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 15 Minuten backen.

5 Zum Servieren die kalt gestellte Basilikumbutter in Scheiben schneiden und vierteln. Jeweils ein Viertel auf die Kartoffeln setzen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 764 kcal/3197 kJ
23 g E, 49 g F, 57 g KH

Rheinische Kümmelkartoffeln



Für 4 Portionen

- 12 Kartoffeln
- 3 El Öl
- grobes Salz
- 4 El Kümmelkörner

1 Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Kartoffeln waschen, gründlich sauber bürsten und der Länge nach halbieren. Eine Auflaufform mit Öl einfetten.

2 Die Kartoffelhälften an der Schnittfläche mit etwas Öl bestreichen. Anschließend die Kartoffelhälften jeweils mit der Schalenseite nach unten in die mit Öl ausgestrichene Auflaufform legen.

3 Die Kartoffeln mit dem groben Salz und den Kümmelkörnern dünn bestreuen und die Kümmelkartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 175 °C etwa 35 Minuten backen. Mit einem spitzen Messer die Garprobe machen. Die Kartoffeln mit Kräuterquark servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 149 kcal/626 kJ

10 g E, 2 g F, 22 g KH

Süßkartoffeln mit fruchtiger Beilage



Für 4 Portionen

- 4 große Süßkartoffeln
- Salz
- Butter für die Form
- 1 kleine frische Ananas oder 300 g Ananas aus der Dose
- Pfeffer aus der Mühle

- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 TI frisch geriebene Ingwerwurzel
- Zimt
- 3 El Rum

1 Die Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend in leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen.

2 Eine ofenfeste Form mit Butter austreichen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

3 Die Ananas schälen, vierteln, das ungenießbare Mittelstück ausschneiden und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

4 Die Süßkartoffeln abgießen und in die Form schichten. Die Ananasstücke darauf verteilen.

5 Die restlichen Zutaten miteinander mischen und über Kartoffeln und Ananas verteilen. Das Ganze im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 8 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 278 kcal/1167 kJ

3 g E, 9 g F, 42 g KH

Ofenkartoffeln mit Lamm und Linsen



Für 4 Portionen

- 8 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln (je 80 g–100 g)
- 100 g rote Linsen
- Salz
- 200 g Lammrückenfilet
- 125 g Kräuterbutter (z. B. von Meggle)

- Pfeffer
- 1 El Currypulver
- 2 El Sesam

- 1** Den Backofen auf 220 °C vorheizen (Umluft 200 °C). Die Kartoffeln gründlich waschen, auf ein Blech legen und auf der mittleren Schiene im Ofen 35 Minuten garen.
- 2** In der Zwischenzeit die Linsen 10 Minuten in Salzwasser kochen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
- 3** Das Lammrückenfilet erst längs in 3–4 Streifen schneiden, dann quer in kleine Würfel.
- 4** Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Hälfte der Kräuterbutter darin zerlassen, Lammwürfel mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Linsen und Currypulver zugeben und 2 Minuten fertig garen.

5 Den Backofen auf 250 °C hochstellen (Umluft 230 °C). Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und halbieren. Mit einem kleinen Löffel das Innere der Kartoffeln – bis auf einen schmalen Rand – herauskratzen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Restliche Kräuterbutter, Linsen und Lamm untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zurück in die Kartoffelhälften füllen.

6 Die gefüllten Kartoffelhälften mit Sesam bestreuen und 4–5 Minuten im Ofen gratinieren – dabei am besten neben dem Ofen stehen bleiben, damit nichts verbrennt.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Pro Portion ca. 158 kcal/661 kJ

7 g E, 7 g F, 16 g KH

Rustikale Käse-Törtchen



Für 4 Portionen

- 200 g Kartoffeln
- 30 g Butter
- 75 g Crème fraîche
- 50 g Speck
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Kräuter der Provence
- 250 g Mozzarella

- 1** Die Kartoffeln waschen und in der Schale ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, pellen, stampfen und durch ein Sieb streichen.
- 2** Den Kartoffelbrei mit der Butter und der Crème fraîche mischen. Den Speck in kleine Würfel schneiden, unterheben und alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken.
- 3** Die Masse in 4 feuerfeste Förmchen (Ø 10 cm) füllen. Den Käse in Scheiben schneiden, die Kartoffelmasse damit belegen und die Törtchen im Grill 8–10 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
 Pro Portion ca. 361 kcal/1518 kJ
 15 g E, 26 g F, 9 g KH

Kartoffelgratin



Für 4 Portionen

- 1 Ei Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 800 g fest kochende Kartoffeln
- 125 g Crème fraîche
- 125 ml Sahne
- 1 Eigelb
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

1 Eine feuerfeste Form mit Öl ausstreichen. Die Knoblauchzehe schälen, halbieren und die Form damit ausreiben. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 Die Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und dachziegelartig in die Form schichten.

3 Crème fraiche, Sahne und Eigelb verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Guss über die Kartoffeln geben und das Gratin bei 180 °C auf der mittleren Schiene 45 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca 341 kcal/1423 kJ

6 g E, 23 g F, 26 g KH

Kartoffelpüree



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- Salz
- 30 g Butter
- 1 Eigelb
- 250 ml Milch
- geriebene Muskatnuss
- 1 El Zucker (nach Belieben)

1 Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen, dann abgießen, abtropfen lassen und schälen.

Anschließend sorgfältig zerstampfen oder durch die Kartoffelpresse drücken.

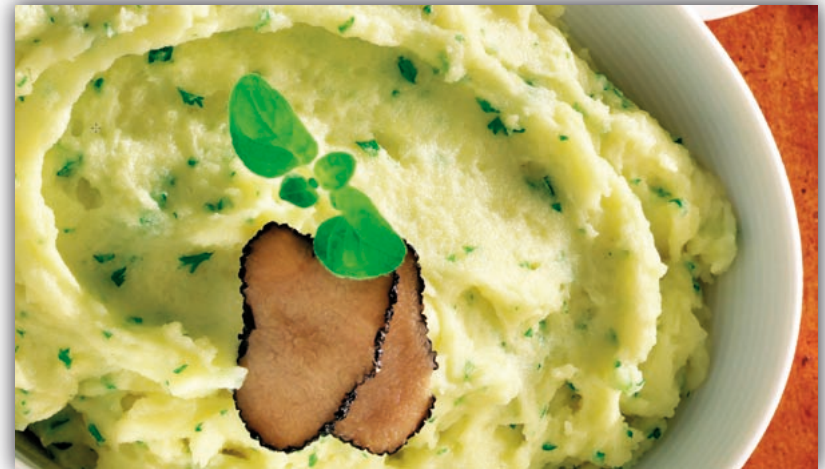
2 Das Kartoffelpüree in einen Topf geben und bei geringer Temperatur Butter, Eigelb und Milch unterrühren. Das Püree anschließend mit Salz, Muskat und Zucker nach Belieben würzen. Zuletzt das Püree mit dem Schneebesen schlagen, bis es fast schaumig ist.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 309 kcal/1294 kJ

8 g E, 11 g F, 43 g KH

Kartoffelpüree mit Trüffelbutter



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- Salz
- 2 El frisch gehackte Kräuter (z.B. Basilikum oder Dill)
- 300 ml Sahne
- 40 g Trüffelbutter
- Pfeffer

- 1** Die Kartoffeln wie oben beschrieben garen und zerstampfen oder durch die Kartoffelpresse drücken. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein wiegen.
- 2** Die Sahne erhitzen und die Trüffelbutter darin schmelzen. Die Trüffelsahne zum Kartoffelpüree geben und gut unterrühren.
- 3** Anschließend das Püree mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Zuletzt die gehackten Kräuter unterheben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 483 kcal/2024 kJ

7 g E, 32 g F, 40 g KH

Kartoffelpüree mit Käsekruste



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- Salz
- 50 g Butter
- 1 Eigelb
- 250 ml Milch
- geriebene Muskatnuss
- 1 El Zucker (nach Belieben)
- 50 g frisch geriebener Hartkäse (z.B. Gruyère)

- 1 Bund Schnittlauch
- Fett für die Form

1 Das Kartoffelpüree wie oben angegeben mit 25 g Butter zubereiten. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °) vorheizen. Eine Auflaufform einfetten.

2 Etwas Kartoffelpüree in einen Spritzbeutel füllen. Restliches Püree in die Form geben und glatt streichen. Mit dem Spritzbeutel einen dekorativen Rand spritzen. Den Käse darüber streuen und die restliche Butter in Flöckchen darauf setzen.

3 Das Püree im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten überbacken. Den Schnittlauch fein hacken und vor dem Servieren über das gebackene Kartoffelpüree geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 404 kcal/1692 kJ

12 g E, 19 g F, 43 g KH

Herzoginkartoffeln (Pommes Duchesse)



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- Salz
- 100 g Butter
- geriebene Muskatnuss
- 6 Eigelb
- Fett für das Blech

1 Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen, dann abgießen, abtropfen lassen und pellen. Anschließend durch die Kartoffelpresse drücken oder mit dem Stampfer sehr fein stampfen.

2 Das Kartoffelpüree mit der Butter vermischen und mit Salz und Muskatnuss würzen. 5 Eigelb unter das Püree rühren und die Masse schaumig schlagen. Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen.

3 Den Kartoffelbrei in einen Spritzbeutel mit großer Tülle geben und kleine Häufchen auf ein gefettetes Backblech setzen. Restliches Eigelb verquirlen und die Herzoginkartoffeln damit bestreichen. Im Ofen etwa 10 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 532 kcal/2228 kJ

12 g E, 35 g F, 37 g KH

Pommes Duchesse mit Kürbis



Für 4 Portion

- 650 g Kartoffeln
- 350 g Kürbisfleisch
- Salz
- 100 g Butter
- geriebene Muskatnuss
- 6 Eigelb
- Fett für das Blech
- Kürbiskerne zum Anrichten

1 Die Kartoffeln wie oben beschrieben kochen und zu Püree verarbeiten. Das Kürbisfleisch würfeln und in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen, anschließend pürieren.

2 Das Kartoffelpüree mit dem Kürbispüree vermischen und in einen Spritzbeutel füllen. Dann wie beschrieben Häufchen auf ein gut gefettetes Backblech spritzen und 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 220 °C backen. Mit Kürbiskernen anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)
Pro Portion ca. 493 kcal/2066 kJ
11 g E, 35 g F, 29 g KH

Scharfer Kartoffelstrudel



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- Salz
- 60 g Kräuterbutter
- 350 g Vollkornmehl
- 4 Eier
- Pfeffer
- 250 g Ananasstücke (Dose)
- 5 rote Zwiebeln

- 1 Stück frischer Ingwer (3 cm)
- 600 g Tomaten (Dose)
- 4 El Sesamöl
- 2 El Currypulver
- 1/2 Tl Sambal oelek
- 3 El Mango-Chutney

1 Die Kartoffeln waschen, schälen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten garen.

2 375 ml Wasser mit der Kräuterbutter in einen Topf geben und aufkochen lassen. 200 g Mehl dazugeben und das Ganze so lange köcheln lassen, bis sich ein Kloß vom Topfboden löst.

3 Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Eier und 1 Prise Pfeffer unterkneten und zum Brandteig geben. Alles mit dem restlichen Mehl verkneten und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

4 Die Ananasstücke abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Ingwer schälen und fein hacken. Alle drei Zutaten mit den abgetropften Tomaten in heißem Sesamöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Sambal Oelek würzen. Das Chutney unterrühren.

5 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Teig auf einem bemehlten Küchentuch ausrollen. Die Füllung darauf verteilen und alles mit Hilfe eines Küchentuches zu einem Strudel aufrollen.

6 Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 30 Minuten backen. In Stücke geschnitten anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Pro Portion ca. 1016 kcal/4255 kJ
29 g E, 32 g F, 146 g KH

Folienkartoffeln mit Lachscreme



Für 4 Portionen

- 8 mittelgroße Frühkartoffeln, mehlig kochend
- Rapsöl
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 200 g frisches Lachsfilet
- je 1 El Zitronen- und Orangensaft

- 1/2 Tl Paprika, edelsüß
- 125 g Frischkäse
- 1 Tl geriebener Meerrettich aus dem Glas
- Salz, Pfeffer
- etwas roter Pfeffer
- Alufolie

1 Die Frühkartoffeln gründlich waschen. Jede Kartoffel dünn mit Rapsöl bepinseln und in Alufolie wickeln. Die Kartoffelpäckchen auf den Backofenrost legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen.

2 Die Zwiebel schälen und fein würfeln, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Lachs von Gräten befreien und in sehr feine Würfel schneiden.

3 Lachswürfel mit Zwiebelstückchen, Schnittlauchröllchen, Zitronen- und Orangensaft, Paprika und 1 El Rapsöl mi-

schen. Die Mischung mit Klarsichtfolie abdecken und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach mit Frischkäse und Meerrettich mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Kartoffeln nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und die Alufolie entfernen. Die Kartoffeln mit der Gabel aufdrücken. Jeweils eine Portion Lachscreme darauf geben und alles mit rotem Pfeffer bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 400 kcal/1674 kJ

19 g E, 20 g F, 33 g KH

Heringskartoffeln mit Schnittlauchcreme



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 4 doppelte Matjesfilets
- 50 g Butter
- 6 Eigelb
- 500 ml Sahne

- Pfeffer
- je 1 Bund Schnittlauch und Petersilie
- 200 g Crème fraîche
- 200 g Schmand
- Salz

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Matjesfilets klein würfeln. Eine Auflaufform mit etwas von der Butter einfetten. Die Kartoffelscheiben im Wechsel mit den Matjes einschichten. Die letzte Schicht sollte aus Kartoffelscheiben bestehen.

2 Die Eigelb mit der Sahne verquirlen, leicht pfeffern und über die Kartoffeln gießen. Die restliche Butter in Flöckchen darüber verteilen und alles im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 °C etwa 1 Stunde backen.

3 Für die Sauce die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Crème fraîche mit dem Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter unterheben und die Sauce etwas ziehen lassen. Zu den heißen Heringskartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 1103 kcal/4631 kJ

26 g E, 92 g F, 44 g KH

Ofenkartoffeln mit Häubchen



Für 4 Portionen

- 1 kg mittelgroße Kartoffeln
- 2 El Olivenöl
- 100 g roher Schinken
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Zwiebel
- 125 ml Sahne
- 2 Eier

- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 1/2 Tl getrockneter Majoran
- 5 El Butter

1 Den Backofen auf 250 °C (Umluft 225 °C) vorheizen. Die Kartoffeln gut waschen und trockenreiben. Die Schale mit Olivenöl einreiben. Kartoffeln in Alufolie wickeln und auf ein Backblech legen. Im Ofen etwa 40 Minuten backen.

2 Den Schinken würfeln, den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Sahne, Schinken, Zwiebeln und Schnittlauch mischen und in einem Topf erhitzen, dann vom Herd nehmen.

3 Die Eier trennen. Das Eigelb unter die Sahne-Mischung rühren, das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und ebenfalls un-

terheben. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran würzen.

4 Die Kartoffeln längs durchschneiden und vorsichtig bis auf einen Rand von 0,5 cm aushöhlen. Das Innere pürieren.

5 Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Kartoffelpüree darin anschmoren, salzen und pfeffern. Sahne-Mischung mit Püree verrühren und alles wieder in die Kartoffeln füllen. Weitere 15 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Garzeit)
Pro Portion ca. 373 kcal/1567 kJ
14 g E, 16 g F, 39 g KH

Kartoffel-Zuckerschoten-Gratin



Für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- Salz
- 500 g Zuckerschoten
- 1/2 Bund Kerbel
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 El Butter
- Pfeffer aus der Mühle

- frisch geriebene Muskatnuss
- 250 ml Sahne
- 150 g geriebener Emmentaler
- Butter für die Form
- 50 g geriebener Parmesan



1 Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 8 Minuten garen, dann ab-

gießen. Die Zuckerschoten putzen und waschen. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken.

2 Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zuckerschoten darin kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit den Kräutern bestreuen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.



3 Die Sahne mit dem Käse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.



4 Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Die Kartoffeln in die Form geben, die Zuckerschoten dachziegelartig

darauf legen und mit dem Sahneguss begießen. Anschließend mit Parmesan bestreuen. Das Gratin im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 15 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 662 kcal/2782 kJ

27 g E, 38 g F, 41 g KH

Mediterranes Kartoffelgratin



Für 4 Portionen

- 700 g Kartoffeln
- 500 ml Kalbsfond
- 150 g geräucherte Putenbrust
- Butter für die Form
- 150 g Tomaten
- 1/2 Bund Petersilie
- 50 g schwarze Oliven ohne Kern
- 2 Knoblauchzehen

- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 150 g Roquefort
- 50 ml Sahne

1 Die Kartoffeln waschen, schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Anschließend in dem Kalbsfond ca. 6 Minuten garen.

2 Die Putenbrust in Streifen schneiden. Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

3 Die Kartoffeln abtropfen lassen und locker in die Form schichten. Die Putenbruststreifen darauf verteilen.

4 Die Tomaten waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Oliven abtropfen lassen und in Scheiben

schneiden. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Die Zutaten miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und über den Putenbruststreifen verteilen.

5 Den Roquefort mit einer Gabel zerdrücken und mit der Sahne verrühren. Die Käsemasse auf das Gratin streichen und alles im Backofen auf der mittleren Leiste ca. 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 399 kcal/1672 kJ

22 g E, 20 g F, 29 g KH

Käse-Kartoffeln



Für 4 Portionen

- 800 g kleine Kartoffeln
- Salz
- 2 Tl Kümmelkörner
- Butter für die Form
- 250 g Frischkäse mit Kräutern
- 6 El Joghurt
- 1/2 Bund Basilikum
- Pfeffer aus der Mühle

- Chilipulver
- 20 g gehackte Haselnüsse



1 Die Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem und mit Kümmel gewürztem Wasser garen. Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.



2 Den Frischkäse mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und verrühren. Das Basilikum waschen, trocknen und die Blättchen in Streifen schneiden.



3 Die Basilikumstreifen unter die Käsemasse rühren. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver pikant

abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und längs halbieren.



4 Die Kartoffelhälften mit der Schnittfläche nach unten in die Form legen und mit der Käsemasse bestreichen.

Mit gehackten Nüssen bestreuen und im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 363 kcal/1520 kJ

11 g E, 20 g F, 33 g KH

Kartoffel-Schüssel



Für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- 3 El Kräuterbutter
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- 400 g Blutwurst
- 2 Äpfel

- 2 Zwiebeln
- 3 El Butterschmalz
- 1 Bund gehackte Petersilie
- Butter für die Form
- 150 g Butterkäse

1 Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kräuterbutter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2 Die Blutwurst in Scheiben schneiden. Die Äpfel und die Zwiebeln schälen und würfeln.

3 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Blutwurst mit Äpfeln und Zwiebeln darin braten. Die Petersilie zugeben.

4 Eine ofenfeste Form ausbuttern. Die Kartoffelscheiben einschichten und alles mit der Blutwurst-Zwiebel-Apfel-Masse bedecken. Den Käse reiben und darüber streuen. Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 363 kcal/3208 kJ

24 g E, 61 g F, 32 g KH

Kartoffel-Käse-Kuchen



Für 12 Stücke

- 500 g Mehl
- 40 g Hefe
- 50 g Zucker
- 1/4 l lauwarme Milch
- 1 Prise Salz
- 50 g Butter
- 3 Eier

- 500 g Kartoffeln
- 250 g geriebener Emmentaler
- Mehl zum Ausrollen
- Fett für das Blech
- 375 g durchwachsener Speck
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 150 g Sahne
- 1 Tl Kümmel
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die Hefe hineinbröckeln. Etwas Zucker über die Hefe streuen, die Milch darüber gießen und die Hefe darin auflösen. Restlichen Zucker, Salz, Butter in Flöckchen und 2 Eier auf dem Mehland verteilen. Alle Zutaten von der Mitte aus zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig dann zugedeckt an einem warmen Ort 30–40 Minuten gehen lassen.

2 Inzwischen die Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Durch eine Presse drücken und mit dem Käse verrühren.

3 Den Hefeteig nochmals durchkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf Backblechgröße ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Den Teig noch einmal 30 Minuten ruhen lassen.

4 Den Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln, zum Speck geben und glasig dünsten.

5 Die Petersilie und den Schnittlauch waschen und trockenschütteln. Die Petersilie fein hacken, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das restliche Ei mit der Sahne, dem Kümmel und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Kräuter untermengen.

6 Die Kartoffel-Käse-Masse auf dem Hefeteig verteilen. Die Speckzwiebeln darübergerben und mit der Ei-Sahne-Mischung begießen. Den Kartoffelkuchen im vorgeheizten Backofen bei 250 °C (Gas Stufe 6 / Umluft 225 °C) auf der 2. Einschubleiste von unten ca. 40 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Zeit zum Gehen und Backzeit)

Pro Stück ca. 370 kcal/1537 kJ

18 g E, 14 g F, 36 g KH

Bremer Kartoffelauflauf



Für 4 Portionen

- 800 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Milch
- Salz

- Muskat
- Butter zum Einfetten
- Petersilie zum Garnieren

1 Die Kartoffeln waschen, sauber bürsten und in der Schale 30 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen, abschrecken und etwas abkühlen lassen. Anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 225 °C vorheizen.

2 Für die Sauce die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Mehl hineinrühren und anschwitzen. Nach und nach mit der heißen Brühe glatt verrühren. Anschließend die Milch einrühren und alles 5 Minuten durchkochen. Die Sauce mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

3 Die Kartoffeln mit der Sauce vermischen. Eine feuerfeste Form einfetten und alles hineinfüllen. Den Auflauf im Backofen etwa 10 Minuten überbacken, bis er schön goldbraun ist. Mit Petersilie bestreut in der Form servieren. Dazu schmecken gedünsteter Fisch und Gurkensalat.

Zubereitungszeit: 25 Minuten (plus Gar- und Backzeit)
 Pro Portion ca. 318 kcal/1334 kJ
 8 g E, 13 g F, 42 g KH

Schmierkuchen



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 500 g fertiger Brotteig (gibt's beim Bäcker)
- 250 g Magerquark
- 3 Zwiebeln
- 250 g geräucherter Schinken
- 1 El Speisestärke
- 50 ml Milch

- 2 Eier
- 150 ml Öl
- Kümmel
- Salz, Pfeffer
- Fett für das Blech

1 Die Kartoffeln gut waschen und in kochendem Wasser etwa 20 Minuten garen, abgießen und abkühlen lassen. Den Brotteig auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Den Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C) vorheizen.

2 Die Kartoffeln pellen und in eine Schüssel reiben. Den Magerquark unterrühren. Zwiebeln schälen und fein hacken.

3 Den Schinken in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Schinken, Speisestärke, warme Milch und Eier mit dem Öl unter die Kartoffel-Quark-Masse mischen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

4 Den Teig mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Brotteig verteilen. Den Schmierkuchen etwa 30 Minuten im Ofen backen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus Koch- und Backzeit)
Pro Stück ca. 157 kcal/659 kJ
8 g E, 4 g F, 19 g KH

Moussaka



Für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- 120 g Zwiebeln
- 2–3 Knoblauchzehen
- 600 g Auberginen
- Salz
- 1 El Olivenöl
- 300 g Rindertatar
- Pfeffer

- Oregano, Thymian nach Geschmack
- 400 g geschälte Tomaten aus der Dose
- 80 g geriebener Käse
- Öl für die Form

1 Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und durchpressen. Auberginen waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen, danach abspülen und trocknen.

2 In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Den Knoblauch hinzufügen und mit anbraten. Dann das Tatar zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig anbraten. Auberginen dazugeben und mitbraten. Oregano und Thymian dazugeben und mit den geschälten Tomaten auffüllen. Alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

3 Die Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Olivenöl aussprühen. Die Hälfte der Tatarsmischung auf den Boden der Form geben. Die Kartoffeln darüber schichten. Dann die restliche Tatarsmischung über die Kartoffeln geben. Den Auflauf zuletzt mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
Pro Portion ca. 351 kcal/1474 kJ
27 g E, 9 g F, 37 g KH

Bierkutscherpfanne



Für 4 Portionen

- 8 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 El Butterschmalz
- 250 g Bratwurstbrät oder Hackfleisch
- Salz, Pfeffer
- Majoran
- 1 Tl Kümmel
- 3 El frisch gehackte Petersilie

1 Die Kartoffeln schälen und in eine Schüssel reiben. Die Zwiebeln schälen und hacken. Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen.

2 Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Bratwurstbrät oder Hackfleisch hinzufügen und gut braten.

3 Kartoffeln zugeben und unterrühren, die Mischung mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und etwa 3 Minuten schmoren.

4 Eine Auflaufform einfetten. Kartoffel-Fleischmasse in die Auflaufform geben. Den Kümmel darüber streuen. Im Ofen etwa 30 Minuten backen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Schmor- und Backzeit)
Pro Portion ca. 250 kcal/1050 kJ
10 g E, 19 g F, 11 g KH

Kastenpickert



Für 4 Portionen

- 30 g Hefe
- 3 El Milch
- 1 Prise Zucker
- 1,25 kg rohe Kartoffeln
- 3 Eier
- Salz
- 160 g Buchweizenmehl

- 150 g saure Sahne
- Butter für die Form
- alternativ einige Speckscheiben

1 Die Hefe mit der lauwarmen Milch und dem Zucker verrühren. Abgedeckt 20 Minuten gehen lassen. Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen, reiben und ausdrücken. Kartoffeln mit Eiern, Salz, Mehl und der sauren Sahne vermischen.

2 Die Hefemischung verrühren, den Kartoffelteig hinzufügen und alles miteinander vermischen. Den Teig abgedeckt weitere 90 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Kastenform leicht einfetten oder mit den Speckscheiben auslegen.

3 Den Teig bis zur halben Höhe in die Form füllen und im Backofen etwa 40 Minuten bei 180 °C backen. Anschließend stürzen und erkalten lassen.

4 Zum Servieren in dicke Scheiben schneiden und in heißer Butter goldbraun braten. Mit Rübekraut, Matjeshering oder Leberwurst servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten (plus Zeit zum Gehen)

Pro Portion ca. 510 kcal/2142 kJ

17 g E, 12 g F, 82 g KH

Kartoffelsoufflé mit Spinatsalat



Für 4 Portionen

- 5 Eier
- 600 g mehlig kochende Kartoffeln
- 120 g Butter
- 100 g gewürfelter roher Schinken
- 50 g fein geriebener Hartkäse
- Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

- 400 g junge Spinatblätter
- 4 El Rapsöl
- 40 g Edelpilzkäse
- 1 El Balsamessig
- 2 El Apfelessig
- 1 El Apfeldicksaft
- 2 El Mandelstifte

1 Die Eier trennen. Die Kartoffeln waschen und in der Schale dämpfen. Gut ausdämpfen lassen, schälen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken. Unter Rühren erst 100 g Butter in kleinen Stücken, dann nach und nach das Eiweiß hinzufügen. Schinken und Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 Die Eiweiße in einer fettfreien Schüssel zu festem Eischnee schlagen. Ein Drittel des Eischnees unter die Kartoffelmasse rühren und den Rest vorsichtig unterziehen.

3 Die Souffléform mit der restlichen Butter großzügig ausfetten. Kartoffelmasse so einfüllen, dass noch ein fingerbreiter Rand bleibt. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen. (Backofen zwischendurch nicht öffnen!).

4 Für den Salat die Spinatblätter sorgfältig verlesen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Öl, Käse, Essige und Apfeldicksaft mit einem Stabmixer zu einer cremigen Sauce pürieren und die Spinatblätter damit beträufeln. Mit Mandelstiften bestreut zum Soufflé servieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

Pro Portion ca. 760 kcal/3184 kJ

31 g E, 57 g F, 26 g KH

Janssons Versuchung



Für 4 Portionen

- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- Fett für die Form
- 10 Anchovisfilets mit Marinade aus der Dose
- 250 ml Sahne

- 100 g Paniermehl
- 2 El Butter in Flöckchen

- 1** Die Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden. In eine Schale mit kaltem Wasser legen, um die Stärke herauszuziehen.
- 2** Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Die Zwiebeln schälen und grob hacken. Eine Auflaufform einfetten.
- 3** Die Kartoffeln aus der Schüssel nehmen und trockentupfen. Die Anchovisfilets aus der Dose nehmen, abtropfen lassen und je nach Größe halbieren. Anchovismarinade aufbewahren.
- 4** Die Hälfte der Kartoffeln in die Form geben. Mit den Zwiebeln bedecken, dann die Anchovisfilets darauf legen. Den Rest der Kartoffeln auf die Anchovisfilets geben.

5 Den Auflauf mit Anchovismarinade und der Hälfte der Sahne begießen. Dann Paniermehl darüber streuen und Butterflöckchen darauf setzen. Den Auflauf 50–60 Minuten im Ofen backen. Nach der Hälfte der Zeit den Rest der Sahne zugeben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 428 kcal/1796 kJ

8 g E, 27 g F, 37 g KH

Kartoffel-Fleisch-Auflauf



Für 4 Portionen

- 750 g Rindfleisch
- Salz, Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 1 El Tomatenmark
- 1 Tl mildes Paprikapulver
- 1/2 Tl Harissa

- 1 El Olivenöl
- 750 g Kartoffeln
- 200 g Tomaten
- 1 Bund gehackte Petersilie

1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Das Fleisch in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln schälen und vierteln.

2 Tomatenmark, Paprikapulver und Harissa in etwas Wasser anrühren. Eine Auflaufform mit Öl einreiben, Fleischscheiben hineingeben, Zwiebeln auf das Fleisch legen und die Gewürzmischung darüber gießen. Das Fleisch im Ofen etwa 30 Minuten garen, gelegentlich mit Sauce überziehen.

3 Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, von Kernen und Stielansätzen befreien und würfeln.

4 Kartoffeln und Tomaten zum Fleisch geben und alles weitere 30 Minuten garen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Den Fleischauflauf mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 500 kcal/2100 kJ

42 g E, 22 g F, 31 g KH

Sauerländer Potthucke



Für 4 Portionen

- 1 kg rohe Kartoffeln
- 250 g gekochte Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 100 g durchwachsener Speck
- 250 ml Sahne

- 150 ml saure Sahne
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- Fett für die Form
- Knochenschinken zum Servieren

1 Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die rohen Kartoffeln schälen, waschen, fein reiben und in einem Sieb gut ausdrücken. Den Saft dabei auffangen und beiseite stellen. Die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit den geriebenen Kartoffeln vermischen.

2 Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Speck fein würfeln. Den Speck in einer Pfanne ausbraten und die Zwiebeln darin glasig dünsten, etwas abkühlen lassen. Speck und Zwiebeln mit den Kartoffeln vermischen. Das Kartoffelwasser ebenfalls hinzugeben.

3 Die süße Sahne und die Hälfte der sauren Sahne mit den Eiern zur Kartoffelmasse geben und damit verkneten. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

4 Den Kartoffelteig in eine gut gefettete Kastenform füllen und im Backofen etwa 50 Minuten goldbraun backen. Anschließend etwas auskühlen lassen und auf ein Brett stürzen. Die Potthucke in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit Knochen-schinken und der restlichen sauren Sahne anrichten. Dazu schmeckt gemischter Salat.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 583 kcal/2447 kJ

22 g E, 32 g F, 52 g KH

Altfränkische Baunzn



Für 4 Portionen

- 6 Kartoffeln
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Äpfel
- 2 Eier

- 1 Prise Zucker
- 150 g Mehl
- 4 El Butterschmalz
- Mehl zum Wenden

1 Die Kartoffeln waschen, in wenig kochendem Salzwasser in etwa 25 Minuten garen, dann abgießen und leicht abkühlen lassen. Die Kartoffeln pellen, durch die Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen.

2 Zwiebel und Äpfel schälen. Die Zwiebel fein hacken, die Äpfel vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Mit dem Kartoffelpüree vermischen, Salz, Eier und Zucker dazugeben und alles gut verkneten.

3 So viel Mehl unter den Kartoffelteig kneten, bis er sich gut von den Händen löst. Aus dem Teig fingerlange Röllchen formen und in wenig Mehl wenden. Den Backofen auf 160 °C (Umluft 140 °C) vorheizen.

4 2 El Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Baunzn darin kurz bräunen. Anschließend mit dem restlichen Fett bestreichen und im Ofen bei 160 °C etwa 30 Minuten backen. Mit Apfelmus servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 460 kcal/1925 kJ

11 g E, 19 g F, 59 g KH

Kochen mit Kartoffeln: Aus dem Topf

N G V



Kochen mit Kartoffeln: Aus dem Topf

Inhalt

Pellkartoffeln mit Kräuterquark.....	3
Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl.....	4
Bauernbrat'l mit Erdäpfeln	5
Kartoffelgulasch	7
Kartoffeln mit Chorizo	8
Kartoffeln mit Knoblauch	9
Schrumpelkartoffeln (Patatas arrugadas)	11
Pfälzer Weinkartoffeln	12
Rahmblättchen.....	14

Der eine liebt sie schwimmend in Sauce, der andere bevorzugt die Kartoffel pur, allenfalls mit einem Stich Butter oder etwas Kräuterquark als Begleitung. Gut, dass die Kartoffelrezepte ebenso vielseitig sind wie die Geschmäcker. Genießen Sie in diesem Kapitel sächsische Pellkartoffeln, spanische Schrumpekartoffeln, badische Rahmblättchen und Kartoffelgulasch. Und als deftiges Mahl sei allen das Tiroler Bauernbratl sehr empfohlen.



Pellkartoffeln mit Kräuterquark



Für 4 Portionen

- 1 kg Quark
- 250 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Petersilie

- 1 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Liebstöckel
- 1/2 Bund Kerbel
- 1 kg Kartoffeln

1 Den Quark mit der Sahne verrühren, bis er schön cremig ist. Quark mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken oder wiegen. Die Kräuter unter den Quark mischen. Den Quark 20 Minuten ziehen lassen, dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Kartoffeln waschen und in der Schale in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Dann abgießen und mit dem Kräuterquark servieren.

Zubereitungszeit: ca 35 Minuten
Pro Portion ca. 375 kcal/1575 kJ
36 g E, 19 g F, 13 g KH

Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Tl Salz
- 1 Tl Kümmel
- 500 g Quark (20 %)

- 2 El Milch
- 2 El Sahne
- Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 3 El Leinöl
- Butter zum Servieren

1 Die Kartoffeln gründlich bürsten, waschen und mit Salz und Kümmel in kochendem Wasser 20 Minuten garen.

2 Den Quark mit Milch und Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln schälen, fein hacken, unter den Quark mischen und das Leinöl darüber gießen.

3 Die Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. Anschließend die Kartoffeln pellen und mit dem Quark und etwas Butter servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten (plus Garzeit)
 Pro Portion ca. 355 kcal/1491 kJ
 23 g E, 8 g F, 44 g KH

Bauernbrat'l mit Erdäpfeln



Für 4 Portionen

- 1 Schweineschulter mit Schwarte (ca. 800 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 30 g Butterschmalz
- 1 l Rinderbrühe
- 750 g Kartoffeln

- Salz, Pfeffer
- Kümmel
- Koriander

1 Das Fleisch an der Schwartenseite mehrmals einritzen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Fleisch damit einreiben. Das Suppengrün putzen, waschen bzw. schälen und klein schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

2 Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Schweineschulter darin von beiden Seiten gut anbraten. Dann das Fleisch mit der Schwarte nach unten legen, das Gemüse dazugeben und die Hälfte der Brühe angießen. Alles mit Salz, Pfeffer einigen Kümmelkörnern und etwas gerebeltem Koriander würzen

3 Das Fleisch etwa 2 Stunden garen. Zwischendurch mehrmals wenden und mit Rinderbrühe und Bratenfond begießen.

4 Die Kartoffeln schälen und vierteln. 1 Stunde vor Ende der Garzeit dazugeben. Vor dem Servieren das Fleisch in Scheiben schneiden. Das Bauernbrat'l rustikal im Topf servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Pro Portion ca. 689 kcal/2886 kJ
54 g E, 34 g F, 36 g KH

Kartoffelgulasch



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 150 g Bauchspeck
- 150 g Cabanossi oder geräucherte Mettenden

- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 El Butterschmalz
- 2 El edelsüßes Paprikapulver
- 1 Spritzer Essig
- 1 l Hühnerbrühe
- 2 Lorbeerblätter
- Majoran
- 1 Prise gemahlenen Kümmel
- Salz, Pfeffer
- 3 El saure Sahne
- frische Kräuter zum Garnieren

1 Die Kartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. Speck und Wurst in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

2 3 El Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschmoren. Knoblauch und Speck zugeben und mitschmoren, bis der Speck knusprig ist.

3 Den Topf vom Herd nehmen und die Mischung etwas abkühlen lassen. Das Paprikapulver unterrühren und den Essig hinzufügen. Dann mit Hühnerbrühe auffüllen. Mit Lorbeerblättern, Majoran, Kümmel, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

4 Anschließend die Kartoffelwürfel untermischen und das Gulasch etwa 30 Minuten garen. Sollte das Gulasch zu dünnflüssig sein, einige Kartoffelwürfel herausnehmen, pürieren und wieder unterrühren.

5 Die Wurst in einer Pfanne im restlichen heißen Schmalz scharf anbraten und kurz vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben. Das Kartoffelgulasch mit einem Klecks saurer Sahne garniert und mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 616 kcal/2578 kJ

17 g E, 40 g F, 42 g KH

Kartoffeln mit Chorizo



Für 4 Portionen

- 750 g kleine, fest kochende Kartoffeln
- Meersalz
- 100 g Chorizo
- 125 g Bauchspeck

- Öl zum Braten
- 3 gehackte Knoblauchzehen
- 1/2 Bund gehackte
- Petersilie

1 Kartoffeln bürsten, waschen und in sehr stark gesalzenem Wasser schwimmend 20 Minuten kochen lassen, anschließend abgießen.

2 Chorizo und Bauchspeck in dünne Scheiben schneiden und in etwas Öl anbraten. Knoblauch 1 Minute mitbraten, Petersilie unterheben. Alles zu den Kartoffeln geben.

3 Die Kartoffeln mit Salz bestreuen und den Topf auf dem Herd hin und her schwenken, bis sich alles gut vermischt hat.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)
Pro Portion ca. 475 kcal/1995 kJ
10 g E, 36 g F, 29 g KH

Kartoffeln mit Knoblauch



Für 4 Portionen

- 750 g kleine, fest kochende Kartoffeln
- Meersalz
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel

- 1/3 Bund Rosmarin
- 6 El Olivenöl
- 1 El mildes Paprikapulver

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 191 kcal/803 kJ

4 g E, 5 g F, 30 g KH

1 Kartoffeln bürsten, waschen und in sehr stark gesalzenem Wasser schwimmend 20 Minuten kochen lassen, anschließend abgießen.

2 Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und fein hacken. Rosmarin waschen und trocken schütteln, Nadeln von den Stielen zupfen und klein hacken. Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln und Rosmarin dazugeben und unter Rühren goldbraun braten lassen.

3 Alles zu den Kartoffeln geben. Mit Salz und Paprikapulver bestreuen. Den Topf auf dem Herd hin und her schwenken, bis sich die Kartoffeln mit dem Knoblauch und dem Paprikapulver gut vermischt haben. Anschließend servieren.

Schrumpelkartoffeln (Patatas arrugadas)



Für 4 Portionen

- 750 g kleine, fest kochende Kartoffeln
- Meersalz
- 3 Knoblauchzehen
- ca. 150 g Mayonnaise
- 1/3 Bund Petersilie

1 Die Kartoffeln bürsten, waschen und in einen Topf mit sehr stark gesalzenem Wasser geben. So viel Salz hinzufügen, dass die Kartoffeln auf der Wasseroberfläche schwimmen. Wenn sie auf den Boden sacken, noch mehr Salz hinzufügen. Kartoffeln zum Kochen bringen und 20 Minuten kochen lassen.

2 Für die Aioli Knoblauch schälen, fein hacken und zur Mayonnaise geben. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken, ebenfalls dazugeben und unterrühren.

3 Die Kartoffeln abgießen, im Topf mit Meersalz bestreuen und den Topf zurück auf den Herd stellen. Bei geringer Hitze das Salz auf den Kartoffeln kristallisieren lassen, Topf dabei ständig schwenken.

4 Sobald sich eine Salzschrift auf den Kartoffeln gebildet hat, den Topf mit

einem Küchentuch abdecken und zugedeckt 5 Minuten stehen lassen. Die Schrumpelkartoffeln mit der Aioli servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)
Pro Portion ca. 325 kcal/1365 kJ
5 g E, 21 g F, 29 g KH

Pfälzer Weinkartoffeln



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 3 El Butterschmalz
- 200 ml Weißwein
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Bund gehackte Petersilie

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf Küchenpapier trocken tupfen.

2 Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Kartoffelscheiben dazugeben und kräftig mitbraten. Die Kartoffeln sollten schön knusprig goldbraun sein.

3 Wein, Gemüsebrühe und Lorbeerblatt zu den Kartoffeln geben und alles bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten schmoren, bis die Kartoffeln gar sind. Den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

4 Das Lorbeerblatt entfernen und die Weinkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie darüber streuen.

Weinkartoffeln zu gebratenem Fleisch oder Gemüse reichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 303 kcal/1271 kJ

6 g E, 13 g F, 39 g KH

Rahmblättchen



Für 4 Portionen

- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- Salz
- 50 g Butter
- 75 g Mehl
- 500 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
- 50 ml Milch
- 150 ml Sahne
- 1/2 Bund Schnittlauch

- 1** Die Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser knapp gar kochen, abgießen und warm stellen.
- 2** Die Butter zerlassen, Mehl darüber stäuben und leicht anrösten. Sobald das Mehl anfängt zu duften, unter Rühren nacheinander die Brühe und die Milch unterrühren.
- 3** Die Sauce mindestens 5 Minuten köcheln lassen, anschließend die Kartoffelblättchen unterheben, einmal aufkochen und die Sahne unterrühren.
- 4** Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Rahmblättchen mit Schnittlauchröllchen garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 418 kcal/1754 kJ

9 g E, 18 g F, 53 g KH

Kochen mit Kartoffeln: Knödel, Klöße & Co.

N G V



Kochen mit Kartoffeln: Knödel, Klöße & Co.

Inhalt

Thüringer Klöße.....	3	Bubespitzle mit Rahmsauce	22
Wickelklöße	5	Sächsische Speckklöße.....	23
Ritterzipfel.....	6	Kartoffelnudeln	25
Rheinische Kartoffelklöße.....	7	Zillertaler Krapfen.....	26
Schneebällchen	9	Baumwollene Klöße.....	27
Kasknödel	10	Kräuterklöße.....	28
Kartoffelgnocchi	12	Böhmische Pflaumenknödel.....	29
Gnocchi mit Gorgonzolasauce.....	13	Zwetschgenknödel	31
Gefüllte Kartoffelklöße.....	15		
Schwäbische Klöße	16		
Schlesische Knödel mit Pflaumensauce.....	17		
Kartoffeln im Speckmäntelchen ...	19		
Grüne Klöße	20		

Kaum eine Beilage erfreut sich so großer Beliebtheit wie Knödel, Klöße und Co. Sie veredeln den Sonntagsbraten und machen jedes Gericht zu einem echten Hochgenuss. Doch fristen sie völlig zu Unrecht ein Leben als Beilage: Kasknödel, Wickelklöße, Bube-spitzle und Zwetschgenknödel haben längst das Zeug zur Hauptrolle. Überzeugen Sie sich selbst!



Thüringer Klöße



Für 4 Portionen

- 3 kg rohe möglichst große Kartoffeln
- 1/2 l Milch
- 50 g Grieß
- Salz
- 4 Brötchen
- 30 g Butter



1 Kartoffeln schälen und in kaltes Wasser reiben. Die Masse in ein Tuch füllen und fest auspressen, bis sie fast mehlig ist. Die Kartoffelmasse dann in einer Schüssel zerkrümeln.



2 Milch und Grieß zu einem dünnen Brei kochen, den man über die Kartoffelmasse gibt. Das Ganze salzen.

3 Die Kartoffelmasse durcharbeiten, schlagen, kneten und mit nassen Händen runde Klöße daraus formen. Die Brötchen in Brocken schneiden und in Butter kross rösten.

4 Mit zwei Fingern Löcher in die Klöße drücken und einige Brötchenbrocken hineingeben.



Den Kartoffelteig darüber wieder sorgfältig zusammendrücken.

5 Die Kartoffelklöße vorsichtig in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser gleiten lassen. Das Wasser nur leicht sprudeln lassen, damit die Klöße nicht auseinander fallen. Die Klöße im Wasser 20 Minuten ziehen lassen, bis sie gar sind.

6 Die Klöße mit einer Schaumkelle aus dem sprudelnden Wasser nehmen und in eine Schüssel geben, in die eine Untertasse umgekehrt hinein gelegt wurde, damit die Klöße abtropfen können und nicht aneinander kleben.

Zubereitungszeit: 35 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 411 kcal/1727 kJ

12 g E, 6 g F, 74 g KH

Wickelklöße



Für 4 Portionen

- 750 g Kartoffeln
- 1 Ei
- 50 g Stärkemehl
- 100 g Weizenmehl
- Salz, 1 Prise Muskat
- 40 g Margarine
- 100 g Paniermehl
- Mehl zum Ausrollen
- Margarine zum Einfetten

1 Die Kartoffeln schälen, kochen und reiben. Das Ei verquirlen und untermengen. Stärke- und Weizenmehl, Salz, Muskat und 20 g Margarine dazugeben.

2 Alles zu einem gleichmäßigen Teig kneten. Restliche Margarine in einer Pfanne zerlassen und darin eine Tasse Paniermehl anrösten.

3 Ein Backbrett mit Mehl bestäuben und den Kartoffelteig 5 mm dick ausrollen. Den ausgerollten Teig leicht mit Margarine einfetten, das Paniermehl aufstreuen, zu einer Rolle zusammenwickeln und in 8–10 cm breite Rollenstückchen schneiden.

4 Die Rollenstückchen in Salzwasser 5 Minuten köcheln und 10 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 388 kcal/1630 kJ

10 g E, 6 g F, 3 g KH

Ritterzipfel



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 250 g magerer Bauchspeck
- 250 g Sauerkraut
- 3 Eigelb

- 3 El Schmand
- 1 El gehackter Kerbel
- Pfeffer
- gemahlene Muskatnuss
- Kartoffelmehl zum Wenden
- 3 El Butterschmalz

1 Die Kartoffeln schälen und in wenig Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Dann abgießen, abtropfen und ausdampfen lassen. Mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern.

2 Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Bauchspeck in kleine Würfel schneiden. Den Speck in einer Pfanne auslassen, die Zwiebeln zugeben und 3 Minuten schmoren. Beides abkühlen lassen. Das Sauerkraut klein schneiden.

3 Den Kartoffelbrei mit Speck-Zwiebeln, Sauerkraut, Eigelb, Schmand und Kerbel gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und

Muskat abschmecken. Aus dem warmen Teig fingerlange Röllchen formen.

4 Das Kartoffelmehl in einen Teller geben, die Rollen darin wenden und im heißen Butterschmalz von allen Seiten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Portion ca. 860 kcal/3612 kJ

11 g E, 73 g F, 41 g KH

Rheinische Kartoffelklöße



Für 4 Portionen

- 700 g Kartoffeln
- 100 ml Milch
- 1 altbackenes Brötchen
- 3 Eigelb
- 125 g Butter
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

1 Die Kartoffeln waschen, unter fließendem Wasser gründlich sauber bürsten und in reichlich Wasser etwa 20 Minuten garen lassen. Anschließend die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen.

2 Milch zum Kochen bringen. Das Brötchen in Scheiben schneiden und mit der kochenden Milch übergießen. Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken.

3 Die Hälfte der Butter schaumig rühren. Das Eigelb zugeben und unterrühren. Das eingeweichte Brötchen und die Kartoffeln ebenfalls zugeben und alles miteinander vermischen.

4 Die Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Den Teig mit der Petersilie verkneten und mit Salz, Pfeffer und viel frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

5 In einer großen Pfanne die restliche Butter erhitzen. Von dem Kartoffelteig mit einem Esslöffel kleine Klöße abstechen und nacheinander in der Butter rundherum goldbraun braten.

6 Herausnehmen, abtropfen lassen und warm halten, bis alle Klöße fertig gebacken sind. Die Kartoffelklöße schmecken besonders gut zu Sauerbraten oder zu Rinderbraten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 443 kcal/1859 kJ

11 g E, 75 g F, 27 g KH

Schneebällchen



Für 4 Portionen

- 1,2 kg Kartoffeln
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1/2 Bund Petersilie
- 100 g Butter
- 4 Eier
- 2 El Mehl

- Pfeffer
- Majoran
- 1 Prise Muskatnuss
- 100 g Paniermehl

1 Die Kartoffeln am Vortag waschen, in 1 l Salzwasser etwa 20 Minuten garen, dann abgießen und leicht abkühlen lassen. Anschließend schälen. Am folgenden Tag die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken.

2 Die Zwiebel schälen und hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten.

3 Die Kartoffeln mit der Zwiebelmasse, Petersilie, Eiern, Mehl und Gewürzen vermischen und zu einem festen Teig kneten. Wenn der Teig nicht fest genug ist, noch etwas Mehl unterheben.

4 In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mit feuchten Händen Klöße formen und im kochenden Wasser ca. 10 Minuten ziehen lassen. Wenn sie an die Oberfläche kommen, herausheben.

5 Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und das Paniermehl darin anrösten. Die Schneebällchen vor dem Servieren in dem Paniermehl wälzen und zu Fleisch und Wildgerichten reichen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten
Pro Portion ca. 388 kcal/1628 kJ
15 g E, 14 g F, 50 g KH

Kasknödel



Für 15 Stück

- 500 g Kartoffeln
- 500 g Weißbrot vom Vortag
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter
- 250 g Tiroler Graukäse
- 250 ml Milch
- 4 Eier

- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- 3 El frisch gehackte Petersilie
- Mehl nach Bedarf
- Öl zum Braten

1 Die Kartoffeln am Vortag in der Schale kochen. Das Weißbrot in Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.

2 Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Knoblauch fein hacken und beides in der erhitzten Butter glasig werden lassen. Die Knoblauch-Zwiebel-Butter über das Weißbrot geben und unterrühren.

3 Die Kartoffeln pellen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Den Graukäse zerkleinern. Kartoffelpüree und Graukäse unter die Brotwürfel mischen. Milch und Eier miteinander verquirlen und mit Salz,

Pfeffer, Muskat und Petersilie mischen. Mit dem Brot-Kartoffel-Gemisch vermengen und alles etwa eine Stunde quellen lassen.

4 Anschließend so viel Mehl in die Knödelmasse kneten, bis ein fester Teig entsteht. Dann mit angefeuchteten Händen Knödel formen und flach drücken. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Knödel auf beiden Seiten goldbraun braten.

5 In einem breiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, bis das Wasser gerade eben köchelt. Die Knödel direkt aus der Pfanne in das siedende Wasser geben und noch etwa 10 Minuten garen. Die Knödel können als Suppeneinlage, aber auch als Hauptspeise, z. B. mit Sauerkraut serviert werden.

Zubereitungszeit: 25 Minuten (plus Koch-, Ruhe- und Bratzeit)
Pro Portion ca. 230 kcal/966 kJ
10 g E, 11 g F, 22 g KH

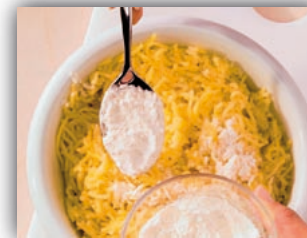
Kartoffelgnocchi



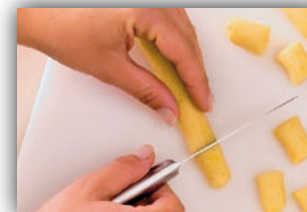
Für 4 Portionen

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 1 gehackte Zwiebel
- 4 El Butter
- 800 g gewürfelte Tomaten
- Salz, Pfeffer
- ca. 250 g Mehl
- frischer, gewaschener Salbei
- 60 g frisch geriebener Parmesan

1 Die Kartoffeln waschen und garen. Die Zwiebel in 2 El Butter glasig dünsten, Tomaten unterrühren, salzen und pfeffern und offen zu einer sämigen Sauce einkochen.



2 Die Kartoffeln abgießen, pellen und noch heiß durchpressen. Salzen und nach und nach so viel Mehl darunter kneten, bis ein glatter, nicht mehr klebender Teig entstanden ist.



3 Gnocchiteig auf etwas Mehl zu fingerdicken Röllchen drehen. 2–3 cm lange Stücke abschneiden. Mit einer Gabel flach drücken.

4 Gnocchi in kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten gar ziehen lassen. Wenn sie oben schwimmen, herausheben und abtropfen lassen.

5 Die restliche Butter erhitzen, den Salbei hineingeben und die Gnocchi darin schwenken. Anschließend mit Parmesan bestreuen und mit Tomatensauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Kochzeit)
Pro Portion ca. 493 kcal/2069 kJ
18 g E, 7 g F, 87 g KH

Gnocchi mit Gorgonzolasauce



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 250 g Mehl
- Salz
- 200 g Gorgonzola
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 8 Salbeiblätter

- 1 El Olivenöl
- 300 ml Sahne
- 100 ml trockener Weißwein
- Pfeffer

1 Die Kartoffel gründlich waschen und mit Schale etwa 25 Minuten weich kochen. Dann abgießen, abtropfen lassen, schälen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Leicht abkühlen lassen, das Mehl unterrühren und den Teig salzen.

2 Alles gut durchkneten. Aus dem Teig walnussgroße ovale Klöße formen und mit einer Gabel flach drücken. Gnocchi auf einer bemehlten Unterlage etwa 15 Minuten ruhen lassen.

3 Den Gorgonzola entrinden und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Salbeiblätter waschen, trocknen und in dünne Streifen schneiden.

4 Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit Sahne und Wein auffüllen und leicht einkochen lassen. Salbei unterrühren, den Gorgonzola zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Gnocchi in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und mit der Sauce servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 825 kcal/3465 kJ

23 g E, 42 g F, 86 g KH

Gefüllte Kartoffelklöße



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln (am Vortag gekocht)
- 2 Eier
- 150 g Grieß
- 50 g Mehl
- 2 El Weckmehl
- Salz, Pfeffer
- Muskat und Majoran
- 1 mittlere Stange Lauch
- 1 El Butter

- 1/2 Scheibe Weißbrot
- 200 g Rinderhackfleisch
- 100 g gut gewürzte Pfälzer Leberwurst

1 Die Kartoffeln pellen und durchpressen, mit Eiern, Grieß, Mehl und Gewürzen vermischen, abschmecken und gut durchkneten.

2 Den Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Anschließend in der erhitzten Butter andünsten. Das klein gewürfelte Weißbrot dazugeben, Hackfleisch und Leberwurst ebenfalls mit andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.

3 Aus dem Teig mit feuchten Händen Klöße formen und mit der abgekühlten Pfannenmasse füllen. Die Klöße in Salzwasser gar ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion ca. 650 kcal/2723 kJ

30 g E, 22 g F, 80 g KH

Schwäbische Klöße



Für 4 Portionen

- 750 g rohe Kartoffeln
- 100 g gekochte Kartoffeln
- 725 ml Milch
- 1 El Salz
- 30 g Grieß
- 2 El gehackte Petersilie
- frisch geriebene

- Muskatnuss
- 1 Zwiebel
- 2 El Butter

1 Die rohen Kartoffeln schälen und in kaltes Wasser reiben, beiseite stellen. Die gekochten Kartoffeln ebenfalls reiben. Die Milch mit dem Salz zum Kochen bringen, den Grieß unter Rühren hineinstreuen und 10 Minuten garen lassen. Anschließend etwas abkühlen lassen.

2 Die rohen Kartoffeln kräftig ausdrücken und mit einer Gabel auflockern. Die rohen und die gekochten Kartoffeln mit dem Grießbrei, 1 El Petersilie und etwas Muskat vermengen. Mit nassen Händen daraus etwa 8 Klöße formen.

3 Die Klöße in kochendem Salzwasser etwa 10–15 Minuten gar ziehen lassen.

4 Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Zwiebeln in der Butter bräunen, restliche Petersilie unterrühren.

5 Die abgetropften Klöße anrichten und die Zwiebel-Petersilien-Mischung darüber verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 239 kcal/1004 kJ

6 g E, 6 g F, 39 g KH

Schlesische Knödel mit Pflaumensauce



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 350–500 g Mehl
- ca. 100 g Kartoffelmehl
- Salz
- Muskatnuss

- 2 Eier
- 175 g Pflaumenmus
- 1 Stück unbehandelte Zitronenschale
- 1/2 Zimtstange
- Zucker
- Mehl zum Wenden

1 Die Kartoffeln sauber bürsten, waschen und in Wasser 20 Minuten garen. Anschließend abkühlen lassen, pellen und noch heiß stampfen. Kartoffeln mit Mehl, Kartoffelmehl, Salz, etwas frisch geriebener Muskatnuss und Eiern vermischen und schnell zu einem Teig kneten. Der Teig darf nicht an den Händen kleben, ansonsten noch etwas Mehl hinzufügen.

2 Aus dem Teig eine 5 cm dicke Rolle formen, in Scheiben schneiden und daraus Knödel formen. Knödel in Mehl wenden und 1 Stunde ruhen lassen.

3 Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Knödel darin etwa 15 Minuten gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Das Wasser darf nicht mehr kochen. Knödel herausnehmen und abtropfen lassen.

4 Das Pflaumenmus mit 500 ml Wasser glatt verrühren. Mit Zitronenschale und Zimtstange aufkochen, unter Rühren etwa 5 Minuten kochen lassen. Die Zitronenschale und Zimtstange entfernen und die Sauce mit Zucker abschmecken. Die Sauce zu den Knödeln reichen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten (plus Ruhe- und Garzeit)
 Pro Portion ca. 725 kcal/3045 kJ
 18 g E, 5 g F, 14 g KH

Kartoffeln im Speckmäntelchen



Für 4 Portionen

- 8 mittelgroße Frühkartoffeln
- 1 El Kümmel
- Salz
- 30 g Butter
- grober schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Scheiben würziger Bergkäse

- 16 Salbeiblätter
- 8 lange, dünne Scheiben Bauchspeck
- Pfeffer aus der Mühle
- 8 Holzstäbchen

1 Die Frühkartoffeln waschen. Kümmel in kochendes Salzwasser geben und die Kartoffeln darin ca. 20 Minuten garen. Die Kartoffeln abgießen, pellen und der Länge nach halbieren. Butter bei milder Hitze schmelzen.

2 Die Kartoffelhälften mit Butter bepinseln und mit Pfeffer und Salz bestreuen. Die Käsescheiben halbieren. Auf 8 Kartoffelhälften je eine halbe Scheibe Käse und zwei Salbeiblätter legen. Restliche Kartoffelhälften aufsetzen. Jede Kartoffel mit einem Speckstreifen umwickeln. Die Enden verdrehen und mit einem Holzstäbchen zusammenstecken. Anschließend die Kartoffeln auf ein Blech setzen.

3 Die Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 10 Minuten backen, bis der Speck gebräunt ist und der Käse zu schmelzen beginnt.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 518 kcal/2170 kJ
23 g E, 31 g F, 32 g KH

Grüne Klöße



Für 4 Portionen

- 2 kg Kartoffeln
- 125 ml Milch
- Salz
- evt. etwas Grieß
- 3 Scheiben Weißbrot
- 3 El Butter

1 Die Kartoffeln waschen. 500 g Kartoffeln in der Schale etwa 20 Minuten in kochendem Wasser garen. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Nach dem Abkühlen pellen.

2 Die rohen Kartoffeln schälen und reiben. In ein Mulltuch geben und gut ausdrücken, bis keine Flüssigkeit mehr in den Kartoffeln ist.

3 Gekochte Kartoffeln zerstampfen und mit den geriebenen rohen Kartoffeln und der Milch zu einem Teig verarbeiten. Nach Geschmack salzen. Ist der Teig zu locker, etwas Grieß zugeben.

4 Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in der heißen Butter in einer Pfanne goldgelb rösten.

5 In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig Klöße formen. In jeden Klob einige Weißbrotwürfel hineingeben und mit Klobteig verschließen. Die Klöße ins Wasser geben und etwa 12–15 Minuten garen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Pro Portion ca. 485 kcal/2037 kJ

13 g E, 8 g F, 87 g KH

Bubespitzle mit Rahmsauce



Für 4 Portionen

- 1 kg Pellkartoffeln vom Vortag
- 300 g Mehl
- Salz
- 2 Eier
- Muskatnuss
- 200 ml Sahne

- 2 Zwiebeln
- 1–2 El Weinessig
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Eigelb
- 2 El Butter

1 Kartoffeln pellen und zerdrücken. Mit Mehl, 1 Prise Salz, Eiern und etwas frisch geriebener Muskatnuss zu einem Teig verkneten. Daraus mit bemehlten Händen kleine Röllchen formen, die an den Enden spitz zulaufen.

2 Die Bubespitzle in kochendes Salzwasser geben. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar. Herausnehmen und abtropfen lassen.

3 Für die Sauce die Sahne langsam einköcheln. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe hobeln und darunter heben.

4 Den Topf vom Herd nehmen. Die Sauce mit Essig und Pfeffer abschmecken und mit Eigelb legieren.

5 Die Bubespitzle in reichlich Butter knusprig goldbraun braten und mit der Sauce servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion ca. 653 kcal/2741 kJ

19 g E, 21 g F, 94 g KH

Sächsische Speckklöße



Für 4 Portionen

- 800 g Kartoffeln
- Salz
- 75 g Räucherspeck
- 1 Zwiebel
- 2 Scheiben Toastbrot

- 50 g Butter
- 2 Eier
- 1 Prise Muskatnuss
- 150 g Mehl
- Kartoffelmehl zum Wälzen



1 Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Anschließend abgießen, leicht abkühlen lassen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken.

2 Den Räucherspeck würfeln, die Zwiebel schälen und hacken. Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden.

3 Die Speckwürfel in einer Pfanne auslassen und die Zwiebeln darin andünsten. 40 g Butter in einer zweiten Pfanne zerlassen und die Brotwürfel darin rösten.



4 Alle Zutaten mit Eiern, Salz, Muskat und Mehl zu einem glatten, festen Kloßteig verrühren. Den Kloßteig anschließend 10 Minuten ruhen lassen.



5 In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig runde Klöße formen, diese in Kartoffelmehl wälzen und in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen lassen. Die Speckklöße zu Braten und frischem Gemüse servieren.



Zubereitungszeit: 25 Minuten (plus Ruhe- und Garzeit)
 Pro Portion ca. 495 kcal/2079 kJ
 17 g E, 17 g F, 68 g KH

Kartoffelnudeln



Für 4 Portionen

- 750 g Kartoffeln
- Salz
- 1 Ei
- 1–2 El Mehl
- Pfeffer
- 1/2 Tl gemahlener Muskat
- 8 El Butterschmalz

1 Kartoffeln am Vortag in der Schale und in Salzwasser kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Am nächsten Tag die Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.

2 Das Kartoffelpüree in einer Schüssel mit Ei, Mehl, Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss vermischen. Der Teig darf nicht zu weich sein. Eventuell etwas mehr Mehl zugeben. Aus dem Teig mit bemehlten Händen fingerdicke und –lange Nudeln formen.

3 Das Butterschmalz in einer hohen Pfanne erhitzen und die Kartoffelnudeln darin goldgelb ausbacken. Als Beilage zu Salat oder Fleisch servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 432 kcal/1811 kJ

6 g E, 32 g F, 31 g KH

Zillertaler Krapfen



Für 40 Stück

- 300 g Roggenmehl
- 100 g Weizenmehl
- Salz
- etwas Milch
- 500 g Kartoffeln
- 250 g Quark
- Salz
- 2 El Schnittlauchröllchen
- Butterschmalz zum Ausbacken

1 Die beiden Mehlsorten mit einer Prise Salz mischen. So viel Milch dazugeben, bis ein fester Teig entsteht. Den Teig einige Zeit gut durchkneten. Den Teig in 40 kleine Stücke teilen und daraus kleine Teigkreise formen.

2 Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser gar kochen, abgießen und leicht abkühlen lassen. Schälen, zerstampfen und mit Quark, Salz und Schnittlauchröllchen verrühren. Falls die Masse zu fest wird, etwas heißes Wasser zugeben, bis die Masse geschmeidig ist.

3 Die Kartoffel-Quark-Füllung auf die einzelnen Teigkreise verteilen, die Teigränder über der Füllung einschlagen und zusammendrücken. Die Krapfen in heißem Butterschmalz goldbraun ausbacken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Stück ca. 60 kcal/250 kJ

2 g E, 2 g F, 9 g KH

Baumwollene Klöße



Für 12 Stück

- 750 g Kartoffeln
- Salz
- 80 g Mehl
- 80 g Speisestärke
- 2 El Milch
- 2 Eier
- gemahlene Muskatnuss
- 1/2 Tl getrockneter
- Majoran

1 Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Anschließend abgießen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.

2 Den Kartoffelbrei mit Mehl, Speisestärke, Milch und Eiern in einer Schüssel zu einem glatten Teig vermischen. Mit Salz, Muskat und Majoran würzen.

3 In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Mit feuchten Händen aus dem Teig Klöße formen und im köchelnden Wasser etwa 20 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

4 Die Klöße mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Zu Fleisch und Gemüsegerichten servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus Garzeit)

Pro Stück ca. 106 kcal/445 kJ

3 g E, 1 g F, 20 g KH

Kräuterklöße



Für 4 Portionen

- 500 g Pellkartoffeln
- 3 altbackene Semmeln
- 150 g Mehl
- 3 Eier
- Salz
- Paniermehl nach Bedarf
- Milch

- 250 g frischer Spinat
- 3 El gehackte frische Kräuter (z. B. Petersilie, Majoran, Kerbel, Estragon, Schnittlauch, Dill)

- 1** Die gegarten Kartoffeln pellen und reiben. Die Semmeln in warmem Wasser einweichen und gut ausdrücken.
- 2** Den Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Anschließend in wenig Wasser auf kleiner Flamme dünsten. Wenn der Spinat gar ist, abgießen und gut ausdrücken.
- 3** Kartoffeln, in Stücke gezupfte Semmeln und gedünsteten Spinat mit Mehl und Eiern zu einem Teig verarbeiten. Die Kräuter zugeben und unterrühren. Wenn der Knödelteig zu fest gerät, etwas Milch zugeben. Ist er zu locker, etwas Paniermehl unterrühren, bis er die gewünschte Festigkeit hat.

4 Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig Klöße formen. Die Klöße etwa 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Garprobe machen und die Kochzeit eventuell noch etwas verlängern.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)
Pro Portion ca. 388 kcal/1623 kJ
17 g E, 6 g F, 64 g KH

Böhmische Pflaumenknödel



Für 24 Stück

- 1 kg Kartoffeln
- 120 g Mehl
- 30 g Grieß
- Salz
- 1 Ei
- 24 Pflaumen
- 24 Würfelzucker

- 100 g Butter
- 3 El Paniermehl
- Zimt und Zucker zum Bestreuen

1 Die Kartoffeln waschen und in der Schale in kochendem Wasser in etwa 20 Minuten garen. Abgießen, abkühlen lassen und schälen. Mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern.

2 Mehl mit Grieß und 1 Prise Salz vermischen. Das Ei unterrühren. Mit Kartoffelpüree zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Rolle formen und in ca. 10 cm dicke Scheiben schneiden.

3 Pflaumen waschen und trocken tupfen, entsteinen und mit je einem Stück Würfelzucker füllen. In die Mitte jeder Teigscheibe eine gefüllte Pflaume legen, mit Teig umhüllen und zusammenklappen. Anschließend zu einem Knödel formen.

4 Die Pflaumenknödel in kochendem Wasser etwa 5 Minuten ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Die Butter erhitzen, das Paniermehl darin anrösten und die abgetropften Pflaumenknödel darin wenden. Mit Zimt und Zucker bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Stück ca. 600 kcal/2520 kJ

11 g E, 13 g F, 106 g K

Zwetschgenknödel



Für 12 Stück

- 500 g Kartoffeln
- Salz
- 150 g Mehl
- 115 g Butter
- 1 Ei
- 1 El Grieß

- 500 g Zwetschgen
- 200 g Rohmarzipan
- 65 g Paniermehl
- Puderzucker zum Bestäuben

1 Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser gar kochen, abgießen und leicht abkühlen lassen. Die Kartoffeln schälen und noch warm mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.

2 Den Kartoffelbrei mit dem Mehl, 40 g Butter, dem Ei, Grieß und einer Prise Salz in einer Schüssel oder auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig zu einer etwa 5 cm dicken Rolle formen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

3 Zwetschgen waschen, trocken tupfen und entkernen. In jede Zwetschge ein Stück Marzipan stecken. Die Teigstücke flachdrücken, eine gefüllte Zwetschge auflegen

und mit Teig umhüllen. Den Teig dabei gut zudrücken. Auf diese Weise alle Zwetschgen umhüllen.

4 In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, die Knödel hineingeben und etwa 8–12 Minuten ziehen lassen.

5 Inzwischen in einer Pfanne die restliche Butter erhitzen und das Paniermehl darin goldbraun rösten. Die fertigen Knödel aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und im Paniermehl wälzen. Die Knödel anschließend mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten (plus Kochzeit)

Pro Stück ca. 278 kcal/1164 kJ

5 g E, 13 g F, 34 g KH

Kochen mit Kartoffeln: Partysnacks

N G V



Kochen mit Kartoffeln: Partysnacks

Inhalt

Stockfisch-Kroketten.....	3	Fisch und Chips mit Piccadilly- Sauce	25
Kartoffeltörtchen	5	Kartoffelnester	26
Raffinierte Kartoffel-Terrine	6	Gemüsenester.....	27
Kartoffel-Lauch-Canapés mit Kaviar...8		Kartoffelschiffchen mit zweierlei Füllung.....	28
Würzkartoffeln mit Dip	10	Kartoffelkrapfen	30
Potatoe wedges (Kartoffelschnitze) ..11			
Kartoffelspieße mit Kerbelcreme	13		
Tex-Mex Blechkartoffeln	14		
Kartoffel-Variationen	16		
Boniato-Chips mit Mojo verde	17		
Feurige Kartoffelpizzen	18		
Kartoffeln mit schwarzem Kaviar....	20		
Walnuss-Kartoffel-Röllchen	21		
Fächerkartoffeln	23		

Die Kartoffel als Partyhit? Sehen Sie selbst, welche gute Figur die Kartoffel auf dem Partybuffet macht. Potatoe wedges, Kartoffel-Lauch-Canapés und Kartoffelspießchen sind nur einige der knusprigen Snacks und Fingerfood-Highlights, die wir Ihnen in diesem eBooklet vorstellen möchten. Entdecken Sie die Kartoffel in ganz neuen Glanzrollen – ob warm oder kalt serviert, die tolle Knolle ist immer ein kulinarischer Höhepunkt!



Stockfisch-Kroketten



Für 4 Portionen

- 400 g Stockfisch
- 400 g Kartoffeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 40 g Pinienkerne
- etwas Öl
- Pfeffer, Salz

- etwas Paprikapulver
- 3 Eier
- Mehl zum Panieren
- Paniermehl
- Öl zum Frittieren

1 Den Fisch 24 Stunden in kaltem Wasser wässern, das Wasser zwischendurch wechseln. Anschließend abtropfen lassen, zerbröckeln und alle Gräten entfernen.

2 Die Kartoffeln waschen, in der Schale kochen, pellen und pürieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne in etwas Öl goldbraun braten.

3 Fisch, Kartoffelpüree, Knoblauch, Petersilie und Pinienkerne mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen und gründlich verkneten, 15 Minuten ruhen lassen.

4 Die Eier auf einem Teller verquirlen. Mehl mit Paniermehl in einem zweiten Teller vermischen.

5 Mit nassen Händen aus der Fisch-Kartoffel-Masse kleine Kroketten formen. Zuerst in Panade, danach in Ei und wieder in Panade wälzen.

6 Das Öl zum Frittieren erhitzen und die Kroketten darin portionsweise goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Wässern und Garzeit)

Pro Portion ca. 558 kcal/234 kJ

87 g E, 15 g F, 18 g KH

Kartoffeltörtchen



Für 4 Portionen

- 5–6 dicke Kartoffeln
- Salz
- 1 Ei
- 2 geräucherte Fischfilets
- 2 El Zitronensaft

- 400 g Crème fraîche
- schwarzer Pfeffer
- 1 Stück Salatgurke (ca. 15 cm)
- 6 Radieschen
- grobes Meersalz
- etwas Dill
- etwas roter Kaviar

1 Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Anschließend abschrecken, pellen und auskühlen lassen. Das Ei hart kochen, abschrecken, schälen und klein würfeln.

2 Die Fischfilets häuten und klein schneiden. Die Filets mit Zitronensaft und Crème fraîche pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Gurke und Radieschen putzen und waschen. Die Gurke klein würfeln, die Radieschen in Stifte schneiden.

4 Die Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden. Die Fisch-Creme in einen Spritzbeutel füllen und auf jede Kartoffelscheibe etwas Creme spritzen. Anschließend das Cremehäubchen mit Eiwürfeln, Radieschen stiften und Gurkenwürfeln belegen. Zum Schluss die Törtchen mit grobem Salz bestreuen und mit Dill und Kaviar garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus Gar- und Backzeit)

Pro Portion ca. 430 kcal/1806 kJ

14 g E, 33 g F, 20 g KH

Raffinierte Kartoffel-Terrine



Für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- Salz
- 700 g Spitzkohl
- 500 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Paprikapulver
- je 1 rote, grüne und gelbe Paprika

- 250 g Kirschtomaten
- 1 Bund Basilikum
- 3 El Olivenöl
- 200 ml Milch
- 2 El Sahne
- 100 g geriebener Emmentaler
- Butter zum Einfetten
- Alufolie zum Abdecken

1 Die Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten garen, danach abgießen. Vom Spitzkohl die Blätter ablösen und im Gemüsefond mit den Gewürzen ca. 4 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die dicken Blattrippen glatt streichen.

2 Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Tomaten putzen, waschen und halbieren. Das Basilikum waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Backofen auf 170 °C vorheizen.

3 Das Öl erhitzen und die Paprikastreifen mit den Tomaten und dem Basilikum darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Paprikapulver würzen.

4 Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Milch, Sahne und Käse unterkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

5 Eine Terrinenform mit Butter ausstreichen und so mit dem Spitzkohl auslegen, dass die Ränder überstehen. Das Gemüse und die Kartoffel-Käse-Masse einfüllen, so dass das Gemüse durch die Kartoffelmasse eingeschlossen wird. Die Spitzkohlblätter darüber schlagen und alles mit Alufolie abdecken.

6 Das Ganze im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 20 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die

Alufolie entfernen. Die Terrine in Scheiben geschnitten servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Gar- und Backzeit)

Pro Portion ca. 464 kcal/1948 kJ

16 g E, 22 g F, 34 g KH

Kartoffel-Lauch-Canapés mit Kaviar



Für 4 Portionen

- 3 dicke Kartoffeln
- 2–3 Stangen Lauch
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Cayennepfeffer
- 1/2 El Crème double
- etwas Zitronensaft

- 12 Scheiben Baguette
- 50 g roter Kaviar
- Dill zum Garnieren

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und fein würfeln. Den Lauch putzen, waschen und sehr klein schneiden.

2 Je 6 El Kartoffel- und Lauchwürfelchen in wenig Salzwasser etwa 5 Minuten sehr weich garen. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und auf Küchenpapier abtrocknen.

3 Die Kartoffel- und Lauchwürfelchen in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Crème double hinzugeben und die Mischung damit binden.

4 Die Kartoffel-Lauch-Creme mit einigen Tropfen Zitronensaft pikant abschme-

cken, dann dick auf die Baguettescheiben streichen und mit dem Kaviar und einem Fähnchen Dill garnieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Pro Portion ca. 134 kcal/568 kJ

6 g E, 3 g F, 19 g KH

Würzkartoffeln mit Dip



Für 4 Portionen

- 1 kg große Kartoffeln
- 800 ml Pilzfond
- 9 El Walnussöl
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Sesamsaat

- 80 g grobes Meersalz
- 20 g gerebelter Koriander
- Für den Dip
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 300 g Ziegenfrischkäse
- 3 El Sherry
- Salz, Pfeffer

1 Die Kartoffeln waschen und mit Schale im Pilzfond ca. 10 Minuten garen. Anschließend abgießen, ausdämpfen lassen und in dicke Scheiben schneiden.

2 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein ausreichend großes Backblech mit etwas Öl beträufeln und die Kartoffelscheiben darauf ausbreiten. Die Kartoffelscheiben ebenfalls mit etwas Öl beträufeln und nacheinander mit Sonnenblumenkernen, Sesam, Salz und Koriander bestreuen. Das Ganze im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 20 Minuten backen.

3 Für den Dip das Basilikum waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln und Basilikum mit dem Frischkäse verrühren und mit Sherry, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

4 Die gebackenen Kartoffelscheiben auf Tellern anrichten und mit dem Dip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 869 kcal/3642 kJ

31 g E, 61 g F, 43 g KH

Potatoe wedges (Kartoffelschnitze)



Für 4 Portionen

- 1 kg große fest kochende Kartoffeln
- Salz
- 2 Tl Paprikapulver
- 1 Tl Chilipulver
- 3 El geriebener Hartkäse z.B. Cheddar

- 2 Tl getrocknete Kräuter
- 2 El Mehl
- 1 Knoblauchzehe

1 Die Kartoffeln waschen, sauber bürs-
ten und der Länge nach achteln. An-
schließend etwa 10 Minuten in kochendem
Salzwasser garen lassen, herausnehmen und
ausdampfen lassen.

2 Inzwischen das Paprikapulver mit Chili-
pulver, geriebenem Käse, getrockneten
Kräutern, 1 Tl Salz und Mehl in eine große
Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und
dazupressen. Die Zutaten gut miteinander
vermischen. Die etwas abgekühlten Kartoffel-
schnitze dazugeben und kräftig durchschüt-
teln, sodass sich die Gewürzmischung gleich-
mäßig mit den Kartoffelschnitzen vermischt.

3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen
und die Kartoffeln darauf flach verteilen.

Im Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten
grillen, bis die Kartoffelschnitze schön knusp-
rig sind. Zwischendurch mehrmals wenden.
Kartoffelschnitze mit einem Joghurt-Gurken-
Dip oder Chutney servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 213 kcal/894 kJ

8 g E, 2 g F, 40 g KH

Kartoffelspieße mit Kerbelcreme



Für 16 Spieße

- 800 g kleine neue Kartoffeln
- Salz
- 1 großer Bund Kerbel (ca. 30 g)
- 125 g weiche mild gesäuerte Butter
- 125 g Frischkäse
- 2 El geriebener Meerrettich
- Pfeffer
- 4 unbehandelte Zitronen

- 1 frischer Lorbeerzweig
- 2–3 El Butter
- Butter zum Bestreichen
- 16 hölzerne Schaschlikspieße
- 1 Backpinsel

1 Die Holzspieße in eine Schüssel mit Wasser legen – dann verbrennen sie später nicht so stark beim Grillen. Kartoffeln so sauber schrubben, dass später die Schale mitgegessen werden kann, halbieren und in Salzwasser 10–12 Minuten fast gar kochen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2 Während die Kartoffeln kochen, den Dip vorbereiten: Kerbel waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Butter, Frischkäse und Meerrettich in einer Schüssel mit einem Rührgerät mischen, Kerbel unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Zitronen halbieren, jede Hälfte vierteln. Die Zitronenstücke zusammen mit den Kartoffeln und einigen frischen Lorbeerblättern abwechselnd auf die Holzspieße stecken, alles mit zerlassener Butter bestreichen und leicht salzen.

4 Die Kartoffelspieße auf einer weniger heißen Stelle am Rand des Grills 6–8 Minuten grillen, bis die Kartoffeln leicht gebräunt sind, dabei zwei- oder dreimal wenden und jedes Mal mit Butter bestreichen. Kartoffelspieße mit der Kerbelcreme servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Garzeit)

Pro Spieß ca. 153 kcal/640 kJ

2 g E, 11 g F, 11 g KH

Tex-Mex Blechkartoffeln



Für 4 Portionen

- 4 große Kartoffeln
- 1 große Dose Aprikosen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 4 El Crème fraîche
- Salz, Pfeffer
- Öl für das Blech

- grobes Salz
- Kräuter zum Garnieren, z. B. Majoran

1 Die Kartoffeln waschen und etwa 20 Minuten garen. Die Aprikosen abtropfen lassen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Mit den Aprikosen vermischen. Die Chilischote putzen, waschen und halbieren. Den Stielansatz und die Kerne entfernen. Die Schote in Ringe schneiden und mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer verrühren.

2 Den Backofen auf 225 °C vorheizen. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Anschließend halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf ein gefettetes und mit grobem Salz dick bestreutes Backblech setzen. Im Backofen bei 225 °C etwa 15 Minuten backen.

3 Die Kartoffeln wenden. Die Aprikosen-Lauchzwiebel-Mischung auf die Hälften verteilen. Etwas Crème fraîche darauf geben und mit Pfeffer bestreuen. Kartoffeln bei 225 °C im Backofen noch etwa 6 Minuten weiter backen. Mit Kräutern garniert warm servieren.

Zubereitungszeit 15 Minuten (plus Gar- und Backzeit)
Pro Portion ca. 210 kcal/885 kJ
4 g E, 5 g F, 37 g KH

Kartoffel-Variationen



Für 4 Portionen

- 400 g gekochte Kartoffeln
- 2 Eigelb
- 40 g geriebene Haselnüsse
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- Öl zum Frittieren
- 1 kg längliche Kartoffeln

1 Für die Bällchen die gekochten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und mit den Eigelb und den Haselnüssen mischen.

2 Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Das Öl in einer Friteuse erhitzen. Aus der Masse Bällchen formen und diese in heißem Öl goldbraun backen.

3 Für die Chips die länglichen Kartoffeln gut waschen, trocknen und mit dem Rettichschneider Spiralen daraus schneiden.

4 Dann in heißem Öl goldbraun ausbacken. Anschließend mit Salz und Paprikapulver würzen. Zu den Kartoffelvariationen passen Dips, Salsas und Chutneys.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 585 kcal/2450 kJ

11 g E, 36 g F, 53 g KH

Boniato-Chips mit Mojo verde



Für 4 Portionen

- Öl für das Backblech
- 4 Süßkartoffeln
- 2 Eiweiß
- 3 El Chilipulver
- 1 Prise Piment
- 1 Knoblauchknolle
- 2 grüne Paprikaschoten
- 1 El gemahlener

- Kreuzkümmel
- 250 ml Olivenöl
- 1 Bund glatte Petersilie
- etwas Essig
- Salz, Pfeffer

1 Den Backofen auf 225 °C vorheizen. Ein Backblech mit etwas Öl einfetten. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Das Eiweiß mit 2 El Chilipulver und Piment gut verquirlen. Die Süßkartoffelscheiben hineingeben und damit gut vermengen, so dass sie rundherum überzogen sind.

2 Die Chips auf das gefettete Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C etwa 30–35 Minuten bräunen lassen.

3 Für die Mojo verde den Knoblauch schälen und in einen Mixer geben. Die Paprikaschoten putzen, waschen und halbieren,

anschließend den Stielansatz und die Kerne entfernen. Die Paprika grob würfeln und mit dem Kreuzkümmel zum Knoblauch geben. Alles mit dem Öl pürieren. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob zerkleinert unter das Püree mixen. Mit Essig und Salz abschmecken.

4 Die Kartoffelchips herausnehmen und mit Salz, Pfeffer und restlichem Chilipulver bestreuen. Mit Mojo verde servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 645 kcal/2709 kJ

6 g E, 52 g F, 40 g KH

Feurige Kartoffelpizzen



Für 12 Stück

- 2 Eier
- Wasser
- 1 Päckchen Halb & Halb Knödel (FP)
- Pfeffer
- gerebelter Majoran
- Paprika
- Rosmarin
- 200 g Feta-Käse

- 200 ml Sahne
- 1 TL Cayennepfeffer
- 12 Cocktailtomaten
- 50 g Rucola

1 Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Die Eier in einen Messbecher geben, mit Wasser auf 700 ml Flüssigkeit ergänzen und gut verrühren.

2 Die Knödel mit dem Schneebesen einrühren. Mit je einer Prise Pfeffer, Majoran, Paprika und Rosmarin würzen. würzen, 10 Minuten quellen lassen. Aus dem Teig 12 Knödel formen, diese mit dem Nudelholz rund ausrollen, mit 10 cm Ø, und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Den Teig 20 Minuten vorbacken.

3 Den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden und mit der Sahne cremig rühren. Mit Cayennepfeffer würzen und abschmecken.

Die Cocktailtomaten waschen und in Viertel schneiden.

4 Die Kartoffelpizzen aus dem Backofen nehmen und mit der Fetacreme bestreichen. Cocktailtomaten darauf geben und andrücken. Weitere 5–10 Minuten backen.

5 Den Rucola putzen, waschen evtl. halbieren und auf den fertig gebackenen Pizzen verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Stück: ca. 129 kcal/538 kJ

5 g E, 9 g F, 6 g KH

Kartoffeln mit schwarzem Kaviar



Für 4 Portionen

- 4 große Kartoffeln
- Öl
- Salz
- 1/4 Gurke
- 2 El Crème fraîche
- 50 g schwarzer Kaviar
- Dill zum Garnieren
- 1 Zitrone

1 Die Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

2 Ein Backblech einfetten oder mit Backpapier belegen und die Kartoffelscheiben darauf verteilen.

3 Die Kartoffelscheiben salzen, leicht einölen und im Ofen etwa 25 Minuten knusprig backen.

4 Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben halbieren. Die gebackenen Kartoffeln auf einem großen Teller anrichten und auf jede Scheibe eine halbierte Gurkenscheibe, etwas Crème fraîche, 1 Tl Kaviar und etwas Dill geben.

5 Zitrone in Scheiben schneiden und die Kartoffeln damit garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 221 kcal/926 kJ

8 g E, 5 g F, 33 g KH

Walnuss-Kartoffel-Röllchen



Für 20 Stück

- Für den Teig
- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 2 Eier
- 1 Tl Salz

- 200 g Mehl
- Für die Füllung
- 400 g Zwiebeln
- 3 Stiele Petersilie
- 2 Zweige Majoran
- 60 g Butterschmalz
- Salz, Pfeffer
- 100 g gehackte Walnüsse
- 250 ml Sahne
- 3 Eier
- 2 El Schmand

1 Die Kartoffeln waschen, bürsten und auf einem Backblech bei 180–200 °C im Ofen ca. 1 Stunde backen. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Das Kartoffelinnere durch eine Kartoffelpresse drücken. In die erkalte Kartoffelmasse Eier, Salz und Mehl geben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Diesen ca. 15 Minuten ruhen lassen.

2 Für die Füllung Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen, trockentupfen, Blättchen abzapfen und fein hacken.

3 20 g Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln und die gehackten Kräuter 5 Minuten bei geringer Hitze anschwitzen. Salzen, pfeffern und anschließend abkühlen lassen.

4 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer 5 Milimeter dicken, ca. 80 mal 30 cm großen Platte ausrollen. Die Zwiebel-Kräuter-Masse darauf verstreichen. Die Walnüsse darüber streuen.

5 Die Teigplatte vorsichtig aufrollen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Teigscheiben in einer heißen Pfanne im restlichen Butterschmalz vorsichtig auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

6 Die Sahne mit den Eiern und dem Schmand verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelschnecken in feuerfeste Förmchen geben und mit dem Sahneguss begießen. Die Förmchen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten (plus Backzeit)
Pro Röllchen: 78 kcal/327 kJ
3 g E, 6 g F, 8 g KH

Fächerkartoffeln



Für 4 Portionen

- 12 gleich große Kartoffeln
- 50 g Butter
- Fett für die Form
- 1 Tl Salz
- 2 El Paniermehl
- 30 g frisch geriebener Parmesan

1 Den Backofen auf 240 °C (Umluft 220 °C) vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und anschließend fächerförmig einschneiden. Beim Einschneiden darauf achten, dass die Kartoffel nicht ganz durchgeschnitten werden.

2 Die Butter in einem Topf schmelzen und die Kartoffeln leicht damit einstreichen. Etwas Butter übrig lassen.

3 Nun die Kartoffeln mit der aufgeschnittenen Seite nach oben nebeneinander in eine ausgefettete feuerfeste Form legen, mit Salz bestreuen und ca. 30 Minuten im Ofen backen. Ab und zu mit Butter bepinseln.

4 Nach dem Backen die Kartoffeln mit Paniermehl bestreuen und mit der restlichen Butter beträufeln. Weitere 10 Minuten backen, danach den Käse über die Kartoffeln

streuen und noch einmal 5 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 563 kcal/2363 kJ

15 g E, 14 g F, 90 g KH

Fisch und Chips mit Piccadilly-Sauce



Für 4 Portionen

- 125 g Mehl
- 150 ml Ale oder Wasser
- 1 Prise Salz
- 200 g Mayonnaise

- 150 g Naturjoghurt
- 3 Schalotten
- 1 Glas Mixed Pickles (ca. 350 g)
- 1 El Senf
- 1/2 El geriebener Meerrettich
- Pfeffer
- 500 g fest kochende Kartoffeln
- Fett zum Frittieren
- 500 g Kabeljau in Stücken
- Essig zum Beträufeln

1 Den Backofen auf 250 °C vorheizen.
Das Mehl mit Ale oder Wasser und Salz zu einem glatten Teig verrühren und 20 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen für den Dip die Mayonnaise mit Joghurt verrühren. Gewürfelte Schalotten und Mixed Pickles, Senf und Meerrettich hinzugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Kartoffeln schälen, waschen, in Stifte schneiden und gut abtrocknen. Das Fett auf 180 °C erhitzen und die Kartoffeln darin in Portionen frittieren, bis sie fast gar sind. Herausnehmen, das Fett wieder erhitzen, und die Chips erneut frittieren, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen, abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 225 °C warm halten.

4 Den Fisch waschen und abtrocknen, in Portionen schneiden, salzen und pfeffern. Den Fisch portionsweise durch den Teig ziehen, goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Fisch und Chips werden stilecht mit Dip oder Essig beträufelt und in einer zur Tüte gerollten Zeitung serviert.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Frittierzeit)
Pro Portion ca. 833 kcal/3497 kJ
30 g E, 57 g F, 49 g KH

Kartoffelnester



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 2 l Öl zum Frittieren
- Salz

1 Die Kartoffeln waschen, schälen und über einer Schüssel fein raspeln. Die Kartoffelmasse in einem Sieb gut abtropfen lassen und gründlich ausdrücken. Fertige Nestkörbchen-Formen (Fachhandel) oder zwei unterschiedlich große feine Metallsiebe zum Frittieren benutzen.

2 Das Öl erhitzen. Das größere Sieb etwa zur Hälfte mit Kartoffelraspeln füllen. Das kleine Sieb darauf setzen und die Masse während des Frittierens so zusammendrücken, dass eine Schale entsteht. Etwa 13 Minuten knusprig braun ausbacken. 8 Nester aus der Masse formen und frittieren.

3 Die Nester auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und warm halten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Frittierzeit)

Pro Portion ca. 290 kcal/1214 kJ

5 g E, 13 g F, 37 g KH

Gemüsenester



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 2 l Öl zum Frittieren
- Salz
- 250 g Erbsen
- 250 g Spargelspitzen
- 250 g Möhren

- Butter zum Beträufeln
- 50 g geriebener Käse zum Bestreuen

Die Kartoffelnester wie oben beschrieben herstellen. Das Gemüse putzen, waschen und nach Sorten getrennt in kochendem Salzwasser 10–15 Minuten bissfest garen. Herausnehmen, würzen und in die Kartoffelnester füllen. Nach Belieben das Gemüse mit flüssiger Butter überziehen oder mit geriebenem Käse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Frittierzeit)
 Pro Portion ca. 448 kcal/1876 kJ
 15 g E, 201 g F, 50 g KH

Kartoffelschiffchen mit zweierlei Füllung



Für 16–20 Stücke

- Für die Schiffchen
- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- Salz
- frisch geriebene Muskatnuss
- 190 – 210 g Mehl

- 5–6 El Rapsöl
- Für die Füllungen
- 1 Stange Lauch
- 20 g Butter
- 50 g klein gewürfelter roher Schinken
- 2 Eier
- 200 ml Sahne
- 100 g Räucherlachs
- 1 El geriebener Meerrettich
- 1 El frisch gehackter Dill
- frisch gemahlener Pfeffer
- Hartkäse zum Garnieren

1 Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen. Gut abdämpfen lassen, pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Abkühlen lassen und mit Salz und Muskat würzen. So viel Mehl und Öl unterkneten, bis ein fester, gut formbarer Teig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen und etwa 2 Stunden ruhen lassen.

1. Füllung:

Lauch putzen, halbieren, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. In Butter anschwitzen, Schinkenwürfel hinzufügen und wenige Minuten garen. 1 Ei und 100 ml Sahne verquirlen und mit der abgekühlten Lauchmischung vermengen. Mit Salz und Muskat würzen.

2. Füllung:

Räucherlachs in kleine Würfel schneiden. Die restliche Sahne und das zweite Ei verquirlen. Räucherlachs mit Meerrettich und Dill unter die Eier-Sahne mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Kartoffelteig auf einem bemehlten Backbrett 3 mm dick ausrollen und kleine

gefettete Förmchen (Schiffchen oder runde Förmchen) damit auskleiden.

3 Eine Hälfte mit Lauchmasse, die andere mit Lachsmischung füllen, im heißen Ofen in etwa 20 Minuten goldgelb backen. Die Kartoffelschiffchen mit gehobeltem Hartkäse servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Stück ca. 159 kcal/665 kJ

5 g E, 8 g F, 15 g KH

Kartoffelkrapfen



Für 12 Stück

- 500 g Kartoffeln
- 250 g Mehl
- 2 Eigelb
- Salz, Pfeffer
- etwas geriebene Muskatnuss
- 250 g gekochter Schinken
- 3 El Schmand

- 3 El frisch gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
- Fett zum Ausbacken
- geriebener Käse zum Bestreuen
- Mehl zum Bearbeiten

1 Die Kartoffeln mit der Schale in kochendem Wasser etwa 20 Minuten garen. Abgießen, abkühlen lassen, die Kartoffeln pellen und mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern.

2 Kartoffelmus mit Mehl und Eigelb zu einem Teig vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sollte der Teig sehr weich sein noch etwas Mehl zugeben. Für die Füllung Schinken mit Schmand und Kräutern verrühren.

3 Mit einem Esslöffel kleine Teigmengen abnehmen und etwas Füllung (etwa 1 TL) in je einen Krapfen geben. Anschließend zu Krapfen formen und die Ränder festdrücken.

4 Die Krapfen in heißem Fett von beiden Seiten goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Käse bestreuen und noch heiß servieren.

Zubereitungszeit 20 Minuten (plus Gar- und Backzeit)

Pro Stück ca. 147 kcal/616 kJ

7 g E, 3 g F, 21 g KH

Kochen mit Kartoffeln: Rösti, Reibekuchen & Co.

N G V



Kochen mit Kartoffeln: Rösti, Reibekuchen & Co.

Inhalt

Kartoffelrösti mit Lachs	3	Mozzarella in Kartoffelkruste	19
Rösti mit glaciertem Gemüse		Graukaslaibchen	21
auf Kerbelcreme	5	Geschmorte Kartoffeln	22
Reiberdatschi	7	Erdäpfel-Eier-Kuchen	23
Reibekuchen	8	Gefüllte Pfannkuchen	24
Kartoffel-Garnelen-Spieße.....	9	Bauerngröstl	26
Kartoffel-Omelett.....	10	Herrengröstl	27
Zucchini-Plätzchen.....	12	Kartoffelpuffer mit gedünsteten	
Fruchtige Süßkartoffeln	13	Beeren	29
Tortilla mit Zucchini, Pilzen		Quarkkeulchen	30
und Kartoffeln	14		
Tortilla mit Kartoffeln	16		
Tortilla mit Paprika.....	17		
Kartoffel-Gemüse-Pfanne.....	18		

Rösti, Reibekuchen, Puffer – die Liste der verschiedenen Bezeichnungen ist lang, doch eins haben die krossen Backwerke gemeinsam: Sie werden aus rohen oder gekochten Kartoffeln hergestellt und schmecken unvergleichlich. Probieren Sie sie mit Frischkäse oder mit Zwiebeln, oder versuchen Sie sie mit Räucherlachs. So wird selbst das einfachste Gericht zum Gaumenschmaus.



Kartoffelrösti mit Lachs



Für 4 Portionen

- 3 El Crème fraîche
- 2 El geschlagene Sahne feines Meersalz
- Zitronensaft
- 800 g fest kochende Kartoffeln
- frisch gemahlener Pfeffer
- Öl zum Braten

- 500 g gebeizter Wildlachs
- 40 g schwarzer Kaviar
- etwas Schnittlauch

1 Die Crème fraîche glatt rühren und mit der Sahne zu einer halbfesten Creme aufschlagen. Die Creme mit Salz und Zitronensaft abschmecken und beiseite stellen.

2 Die Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln, anschließend ausdrücken und leicht salzen und pfeffern.

3 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin nacheinander etwa 10 cm große gold-braune Röstis backen. Herausnehmen, abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 50 °C warm halten.

4 Den Lachs in hauchdünne Scheiben schneiden. Jeweils 2–3 Scheiben aufeinander legen und die Röstis damit belegen.

Einen Klecks Zitronencreme obenauf geben und mit Kaviar und Schnittlauch garnieren. Das Rezept für die gefüllten Pfannkuchen finden Sie weiter unten in diesem eBooklet.

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 420 kcal/1764 kJ

35 g E, 17 g F, 31 g KH

Rösti mit glaciertem Gemüse auf Kerbelcreme



Für 4 Portionen

- kleines Bund Kerbel
- 100 g Crème fraîche
- El Joghurt
- 1/2 Tl Curry
- 1/2 Tl scharfes oder edelsüßes Paprikapulver

- Salz
- 350 g kleine Karotten
- 70 g Butterschmalz
- 1 Tl Zucker
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 100 g Kirschtomaten
- 1 kleines Bund Rucola
- 500 g fest kochende Kartoffeln
- Pfeffer

1 Für die Kerbelcreme den Kerbel waschen, abzapfen, fein hacken und mit Crème fraîche, Joghurt, Curry, Paprikapulver und 1–2 Prisen Salz verrühren.

2 Die Karotten putzen. Dabei ein wenig vom Strunk an den Karotten lassen und diesen schön zurecht schneiden. 2 El Butterschmalz erhitzen, den Zucker zugeben und schmelzen lassen. Karotten zufügen und acht bis zehn Minuten bissfest garen.

3 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und anschließend nur den unteren weißen und hellgrünen Teil schräg in zwei bis drei Millimeter dicke Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen und in Scheiben schneiden. Beides zu den Karotten geben und kurz glacieren.

4 Den Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen, grob raspeln, bei Bedarf in einem Baumwolltuch auspressen und mit Salz und Pfeffer würzen. 5 El Butterschmalz in einer gusseisernen Pfanne erhitzen. Pro Rösti einen gehäuften El Kartoffelraspel in die Pfanne geben und glatt streichen. Die Rösti fünf bis sechs Minuten von jeder Seite goldbraun ausbacken. Dabei darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden. Die Rösti aus der Pfanne nehmen. Auf ein Küchentuch legen, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird. Im Backofen bei 100 °C warm halten.

5 Jeweils zwei bis drei Rösti mit Kerbelcreme anrichten und mit Möhren, Frühlingszwiebeln, Kirschtomaten und Rucola belegen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 319 kcal, 1340 kJ

21 g F, 6 g E, 28 g KH

Reiberdatschi



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- Salz
- 175 g Mehl
- 2 Eier
- 100 g Butterschmalz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 1** Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser garen. Dann abgießen, abtropfen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Den Kartoffelbrei abkühlen lassen.
- 2** Den abgekühlten Kartoffelbrei mit dem Mehl bestäuben, die Eier zugeben, alles gut durchkneten und salzen.
- 3** Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Beides im heißen Butterschmalz andünsten. Die Kartoffelmasse zugeben und anbraten.
- 4** Wenn der Kartoffelfladen gut angebraten ist, mit einem Pfannenwender zer teilen, bis er locker und goldbraun ist. Sollte er zu trocken sein, noch etwas Fett zugeben und unter Wenden weiterbraten.

Den Reiberdatschi mit Salat oder Kraut servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten (plus Bratzeit)

Pro Portion 438 kcal/1838 kJ

9 g E, 29 g F, 36 g KH

Reibekuchen



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 3 Eier
- 100 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- Salz
- Schweineschmalz oder Öl zum Braten

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und auf einer nicht zu feinen Reibe mittelfein reiben. Die geriebenen Kartoffeln in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Die im Kartoffelwasser abgesetzte Stärke wieder zu den Kartoffeln geben. Zwiebel schälen, fein reiben, zu den Kartoffeln geben und unterheben.

2 Die Eier mit Mehl, Semmelbröseln und Salz ebenfalls zu den Kartoffeln geben. Alles miteinander vermischen und abschmecken.

3 In einer schweren Pfanne das Schweineschmalz oder Öl erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Teighäufchen in das Fett setzen und flach drücken. Auf beiden Seiten knusprig braun braten und auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus Bratzeit)

Pro Portion ca. 435 kcal/1827 kJ

16 g E, 7 g F, 74 g KH

Kartoffel-Garnelen-Spieße



Für 4 Portionen

- 12 kleine, fest kochende Kartoffeln
- Salz
- 12 küchenfertige Garnelenschwänze
- 12 Salbeiblätter
- 12 Scheiben
- durchwachsener Speck

- 20 g Butterschmalz
- Pfeffer
- 4 Holzspieße

1 Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, abgießen, abschrecken, abkühlen lassen und pellen.

2 Die Garnelen mit je 1 Salbeiblatt, die Kartoffeln mit je 1 Speckscheibe umwickeln. Je 3 Garnelen und Kartoffeln abwechselnd auf einen Spieß stecken.

3 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin auf jeder Seite 8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 533 kcal/2230 kJ

25 g E, 41 g F, 15 g KH

Kartoffel-Omelett



Für 4 Portionen

- 450 g Kartoffeln
- 100 g schwarze Oliven ohne Stein
- 3 grüne Peperoni
- je 1 rote und grüne Paprikaschote
- 1 El Kapern aus dem Glas

- 4 El Erdnussöl
- 1 El Chiliöl
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- 1 Msp. Harissa
- 5 Eier
- 6 El Milch
- 1 El Sahne
- 1 Bund Zitronenmelisse

1 Die Kartoffeln waschen und in der Schale in Scheiben schneiden. Die Oliven abtropfen lassen und halbieren. Peperoni und Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Kapern abtropfen lassen.

2 Erdnuss- und Chiliöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin anbraten. Das Gemüse dazugeben, alles würzen und ca. 5 Minuten braten.

3 Die Eier mit Milch und Sahne verrühren, über die Kartoffeln gießen und ziehen lassen. Die Pfanne dabei abdecken und die Hitze reduzieren.

4 Zitronenmelisse waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen. Das Omelett auf Tellern anrichten und mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion ca. 410 kcal/1717 kJ

14 g E, 27 g F, 23 g KH

Zucchini-Plätzchen



Für 4 Portionen

- 750 g Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 250 g Zucchini
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- 1/2 Tl getrocknetes Oregano
- 4 El Öl

1 Die Kartoffeln am Vortag in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

2 Die Kartoffeln am nächsten Tag schälen und grob reiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchini putzen, waschen und ebenfalls reiben. Mit den Kartoffeln mischen und mit Muskat und Oregano würzen.

3 In einer Pfanne das Öl erhitzen und die gewünschte Teigmenge für 2 oder 3 Rösti hineingeben. Den Teig etwas flach drücken und die Rösti etwa 6 Minuten goldbraun braten. Die Rösti wenden und von der anderen Seite ebenfalls 6 Minuten braten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 236 kcal/987 kJ

5 g E, 10 g F, 29 g KH

Fruchtige Süßkartoffeln



Für 4 Portionen

- 600 g Süßkartoffeln
- Butter zum Braten
- 1 kleine Ananas
- Pfeffer
- Salz

- 1 Tl Rohrzucker
- Zimtpulver
- 200 g Kochschinken

- 1** Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2** In einer Pfanne etwas Butter aufschäumen lassen, die Kartoffelscheiben zufügen und unter Wenden leicht anbraten.
- 3** Die Ananas schälen, das holzige Mittelstück entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Ananaswürfel zu den Kartoffeln geben und mit Pfeffer, Salz, Zucker und etwas Zimt würzen. Etwas Wasser zugeben.
- 4** Alles bei geringer Hitze etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen, eventuell zwischendurch noch etwas Wasser zugeben.

5 Den Schinken würfeln, mit dem Kartoffel-Ananas-Gemisch vermischen und in der Pfanne erwärmen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 248 kcal/1040 kJ

12 g E, 3 g F, 41 g KH

Tortilla mit Zucchini, Pilzen und Kartoffeln



Für 4 Portionen

- 200 g Kartoffeln
- Salz
- 200 g Zucchini
- 150 g Champignons
- 1/2 El Zitronensaft
- 3 El Öl

- 2 Zwiebeln
- 4 Eier
- 4 El Milch
- frisch gemahlener Pfeffer
- 30 g Salami in dünnen Scheiben
- 1 Stiel gewaschene Petersilie

1 Die Kartoffeln waschen und in der Schale 20 Minuten in Salzwasser kochen.

2 Inzwischen die Zucchini und die Champignons putzen. Champignons sauber bürsten, in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zucchini waschen, vom Blütenansatz befreien und in Scheiben schneiden.

3 Die Kartoffeln etwas abkühlen lassen und würfeln. In heißem Öl in einer Pfanne etwa 10 Minuten braten.

4 Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Mit Zucchini- und Champignonscheiben hinzufügen und 5 Minuten weiter braten. Die Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verrühren. Den Pfanneninhalt salzen und pfeffern und mit der Salami belegen, die Eiermilch darüber gießen und 5 Minuten stocken lassen.

5 Mit Hilfe eines großen Tellers die Tortilla wenden und die andere Seite goldgelb backen. Mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 268 kcal/1124 kJ

13 g E, 19g F, 12 g KH

Tortilla mit Kartoffeln



Für 4 Portionen

- 4 große Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 100 ml Olivenöl
- grobes Salz
- 5 Eier

1 Kartoffeln schälen, waschen und in 3 mm dicke Scheiben hobeln. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

2 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kartoffeln und Zwiebeln darin einschichten und jede Schicht salzen. Bei geringer Hitze knapp gar schmoren lassen, ab und zu umrühren. Die Kartoffeln sollen nicht braun werden.

3 Die Eier schaumig schlagen. Kartoffeln mit der Eimasse übergießen und 10 Minuten stocken lassen.

4 Die Tortilla mit Hilfe eines Tellers wenden und die Oberseite ebenfalls braun werden lassen. Anschließend in Dreiecke schneiden und warm oder kalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Portion ca. 483 kcal/2027 kJ

14 g E, 34 g F, 31 g KH

Tortilla mit Paprika



Für 4 Portionen

- 750 g Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- je 1 rote und grüne Paprika
- grobes Salz

- 100 ml Olivenöl
- 5 Eier

1 Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen und halbieren, anschließend entkernen und in Streifen schneiden.

2 Alles salzen und in Öl etwa 20 Minuten garen. Anschließend die schaumig geschlagenen Eier darüber geben und die Tortilla etwa 5 Minuten stocken lassen.

3 Hitze reduzieren, Tortilla umdrehen und die Oberseite ebenfalls braun werden lassen. Anschließend in Rauten schneiden und warm oder kalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Portion ca. 280 kcal/1176 kJ

15 g E, 10 g F, 31 g KH

Kartoffel-Gemüse-Pfanne



Für 4 Portionen

- 600 g Kartoffeln
- 200 g Möhren
- 120 g Zwiebeln
- 200 g Paprika, bunt
- 240 g Zuckerschoten

- 1 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 120 g Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g Austernpilze
- 4–5 Salbeiblätter
- 140 g geriebener Käse (30 %)

1 Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Würfel schneiden. Die Möhren schälen und würfeln. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und putzen.

2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelwürfel dazugeben und ca. 8 Minuten unter Rühren anbraten. Salzen und pfeffern. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln und Frühlingszwiebeln dazugeben und glasig dünsten.

3 Den Knoblauch zu den Zwiebeln pressen und kurz mit erhitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Paprika, Zuckerschoten und Möhren dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen.

4 Die Austernpilze putzen, in Streifen schneiden und dazugeben. Die Salbeiblätter ebenfalls dazugeben. Das Ganze weitere 5 Minuten garen. Die Kartoffel-Gemüse-Pfanne vor dem Servieren mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 354 kcal/1482 kJ

16 g E, 10 g F, 47 g KH

Mozzarella in Kartoffelkruste



Für 4 Portionen

- 200 g Mozzarella
- 2 Äpfel
- 300 g Kartoffeln
- je 1 El Majoran- und Thymianblättchen
- 2 Tl Zitronensaft

- 2 Eigelb
- 1 El Kartoffelstärke
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Eier
- 5 El Mehl
- 2 El Speiseöl

1 Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Äpfel und Kartoffeln schälen, die Kartoffeln waschen und beides fein raspeln.

2 Majoran- und Thymianblättchen waschen, trocken tupfen, fein hacken und mit Zitronensaft, Eigelb und Kartoffelstärke unter die Apfel-Kartoffel-Masse rühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Eier verquirlen. Die Mozzarella-scheiben zuerst in Mehl, anschließend in Ei wenden und mit der Kartoffelmasse belegen.

4 Die panierten Mozzarellascheiben im erhitzten Öl ca. 10 Minuten knusprig goldbraun braten. Am besten auf einem knackigen Blattsalat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 419 kcal/1755 kJ

19 g E, 24 g F, 30 g KH

Graukaslaibchen



Für 8 Stück

- 500 g gekochte Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 500 g Zillertaler Graukäse
- Pfeffer, Salz
- 50 g Mehl
- 3 El Butterschmalz

1 Die Kartoffeln waschen und in wenig Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Abgießen, leicht abkühlen lassen, dann schälen und fein reiben.

2 Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Graukäse reiben.

3 Alle Zutaten gut miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt so viel Mehl zugeben, dass ein fester Teig entsteht. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen kleine Laibchen formen.

4 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Graukaslaibchen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus Koch- und Bratzeit)

Pro Stück ca. 214 kcal/859 kJ

2 g E, 6 g F, 15 g KH

Geschmorte Kartoffeln



Für 4 Portionen

- 500 g kleine Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 350 g Tomaten
- 30 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- gehackte Petersilie zum Garnieren

1 Die Kartoffeln gut abbürsten, nicht zerkleinern. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken.

2 Die Tomaten waschen, von den Stielen befreien und würfeln.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin gut anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mitschmoren.

4 Die Tomatenwürfel in die Pfanne geben und alles bei geschlossenem Deckel und niedriger Temperatur etwa 25 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren. Passt zu Geflügel oder gebratenem Fleisch.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 179 kcal/751 kJ

4 g E, 8 g F, 22 g KH

Erdäpfel-Eier-Kuchen



Für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 125 ml Öl
- Salz, Pfeffer
- 6 Eier
- je 2 El frisch gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen

- 1** Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken.
- 2** Die Hälfte des Öls in einer gusseisernen Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin gut anbraten, dann unter Rühren weich werden lassen. Zwiebel hinzufügen und mit-schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Die Eier in einer Schüssel verquirlen und gut würzen. Die Kräuter unterheben. Den Pfanneninhalt in ein Sieb geben und das Fett abtropfen lassen. Anschließend mit den Eiern vermischen.
- 4** In einer Pfanne 1/4 des restlichen Öls erhitzen und 1/4 der Kartoffel-Ei-Masse darin ca. 2 Minuten braten. Die Pfanne abdecken, den Kuchen wenden und auf der anderen Seite weitere 2 Minuten braten. Auf diese

Weise 3 weitere Kartoffel-Ei-Kuchen backen.
Kalt oder warm mit Salat servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Bratzeit)

Pro Portion ca. 623 kcal/2608 kJ

17 g E, 42 g F, 39 g KH

Gefüllte Pfannkuchen



Für 8 Stück

- 150 g Mehl
- 7 Eigelb
- 2 Eier
- 375 ml Milch
- Salz
- 6 mittlere Kartoffeln
- 150 g Ricotta

- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 kleine Zwiebel
- Pfeffer
- Butterschmalz

1 Mehl, Eigelb und Eier in einer Schüssel miteinander verrühren. So viel Milch dazugeben, dass ein cremiger Teig entsteht. Den Teig mit einer Prise Salz würzen und 20 Minuten ruhen lassen.

2 Die Kartoffeln waschen und in der Schale in Salzwasser gar kochen. Abgießen, leicht abkühlen lassen, schälen und pürieren. Den Ricotta mit dem Kartoffelpüree mischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Zwiebel schälen und hacken. Beides mit dem Kartoffel-Käsebrei verrühren. Nach Bedarf etwas Wasser zugeben.

4 Im heißen Butterschmalz aus dem Teig nacheinander Pfannkuchen backen. Das Kartoffel-Käse-Gemisch auf die Pfannkuchen geben, die Pfannkuchen zusammenrollen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Ruhe-, Koch und Bratzeit)

Pro Stück ca. 298 kcal/1249 kJ

11 g E, 13 g F, 27 g KH

Bauerngröstl



Für 4 Portionen

- 300 g Kartoffeln
- Salz
- 2 El Öl
- 1 Zwiebel
- 150 g Bauchspeck
- 250 g Fleischwurst
- Pfeffer

- 1/2 Tl Majoran
- 1/2 Lorbeerblatt
- 40 g Butter
- 200 ml Rinderbrühe
- frisch gehackte Petersilie

1 Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in wenig Salzwasser gar kochen. Die Kartoffeln abgießen und noch heiß pellen. Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel schälen, fein hacken und darin andünsten. Speck und Fleischwurst in mundgerechte Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Majoran, Lorbeerblatt und die Kartoffelscheiben zufügen und alles etwa 5 Minuten kräftig schmoren. Anschließend die Butter hinzufügen und die Rinderbrühe angießen. Das Bauerngröstl gut verrühren, mit

Petersilie garnieren und rustikal in der Pfanne servieren. Dazu passt Krautsalat.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 549 kcal/2297 kJ

17 g E, 45 g F, 13 g KH

Herrengröstl



Für 4 Portionen

- 400 g Kalbfleisch aus der Schulter
- 1–2 Zwiebeln
- 4 El Butterschmalz
- Salz, Pfeffer
- Majoran
- 500 ml Kalbsfond
- 600 g Kartoffeln
- 2 El saure Sahne
- Schnittlauchröllchen zum Garnieren

1 Das Kalbfleisch in Würfel schneiden, die Zwiebeln schälen und fein hacken.

2 El Butterschmalz in einer gusseisernen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin braun schmoren.



2 Die Kalbfleischwürfel dazugeben und von allen Seiten gut anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Majoran würzen und gerade so viel Brühe zugeben, dass das Fleisch bedeckt ist. Das Fleisch etwa 1 Stunde garen. Eventuell zwischendurch Brühe nachgießen.



3 Inzwischen die Kartoffeln waschen, in der Schale garen, schälen und in Würfel schneiden. Restliches Butterschmalz

in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin knusprig rösten.

4 Die Röstkartoffeln salzen und unter das Fleisch mischen. Das Herrengröstl mit saurer Sahne abschmecken und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren. Dazu passt grüner Salat.

Zubereitungszeit: 40 Minuten (plus Koch- und Schmorzeit)

Pro Portion ca. 406 kcal/1699 kJ

27 g E, 21 g F, 25 g KH

Kartoffelpuffer mit gedünsteten Beeren



Für 4 Portionen

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 2 Eier
- Salz
- 400 g gemischte Beeren (frische oder aufgetaute TK-Beeren)

- 2 El Butter
- 2 El Puderzucker
- 4 El Rum
- Butterschmalz zum Braten
- Schlagsahne nach Belieben

1 Die Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. In einem Tuch ausdrücken, die abtropfende Flüssigkeit auffangen. Eier und Kartoffeln verrühren. Das aufgefangene Kartoffelwasser so vorsichtig abgießen, dass die abgesetzte Stärke übrig bleibt. Diese unter den Kartoffelteig rühren. Den Kartoffelteig leicht salzen.

2 Die Beeren waschen und putzen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und aufschäumen, die Beeren darin 1 Minute dünsten, mit Puderzucker bestäuben und mit Rum ablöschen. Die Beeren vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

3 Die Kartoffelpuffer portionsweise braten. Dazu in einer großen Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen und kleine Kartoffelteighäufchen hineinsetzen. Glatt streichen und die Puffer von beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten goldbraun braten.

4 Die Puffer mit den Beeren anrichten. Schleckermäuler können noch einen Klecks geschlagene Sahne oben aufsetzen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 367 kcal/1541 kJ
9 g E, 16 g F, 39 g KH

Quarkkeulchen



Für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- 250 g Quark
- 30 g Butter
- 100 g Zucker

- 2 Eier
- 1/2 Tl Salz
- abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
- 50 g Mehl
- 50 g Sultaninen
- 60 g Margarine
- 2 El Zimtucker

1 Die Kartoffeln kochen, pellen, durchpressen und kalt werden lassen. Den Quark in einem Sieb abtropfen lassen oder in einem Tuch ausdrücken.

2 Aus Butter, Zucker und Eiern eine schaumige Masse schlagen. Salz, abgeriebene Zitronenschale und Quark unterrühren. Die kalten Kartoffeln, das Mehl und die Sultaninen dazugeben.

3 Alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Aus dem Teig mit bemehlten Händen kleine Keulchen formen.

4 Die Keulchen in der erhitzten Margarine von beiden Seiten goldbraun backen und noch warm mit Zimtucker bestreuen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion ca. 538 kcal/2258 kJ

17 g E, 22 g F, 67 g KH

Kochen mit Kartoffeln: Salate

N G V



Kochen mit Kartoffeln: Salate

Inhalt

Westfälischer Kartoffelsalat	3
Berliner Kartoffelsalat.....	5
Griechischer Kartoffelsalat	6
Roter Kartoffelsalat	8
Kartöfelchen-Salat	9
Kartoffelsalat mit Butter-Senf-Dressing.....	11
Kartoffelsalat mit Pilzen	12
Kartoffelsalat mit Bohnen	14
Insalata di patate	15
Kartoffel-Kräuter-Salat mit Lammkoteletts	17
Kartoffelsalat auf Rucola mit gebratenen Champignons ..	18

Die Kartoffel liebt schmackhafte Begleiter. So gesellen sich bei den Salaten sowohl Käse als auch Krabben, Möhren, Tomaten oder Mais zu ihr und machen die Salate bunt und knackig. Ob als Beilage oder Imbiss, Kartoffelsalate sind immer ein gesunder und köstlicher Genuss.



Westfälischer Kartoffelsalat



Für 4 Portionen

- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- 3 Eier
- 3 Zwiebeln
- 1 Salatgurke

- 1 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Dill
- 250 ml Sahne
- etwas Essig
- Salz, Pfeffer
- Zucker

1 Die Kartoffeln waschen, sauber bürs-
ten und in der Schale etwa 20 Minuten
gar kochen. Anschließend abgießen, etwas
abkühlen lassen und pellen. Die Eier hart
kochen, abschrecken, pellen und in Scheiben
schneiden.

2 Die ausgekühlten Kartoffeln ebenfalls
in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln
schälen und fein würfeln. Die Gurke waschen,
eventuell schälen und in dünne Scheiben ho-
beln. Den Schnittlauch und den Dill waschen,
trocken schütteln und fein hacken.

3 Die Sahne halbsteif schlagen, mit Es-
sig, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig
abschmecken. Alle Zutaten mit der Sauce
mischen und gut durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Portion ca. 450 kcal/1890 kJ

1 g E, 24 g F, 3 g KH

Berliner Kartoffelsalat



Für 4 Portionen

- 750 g Kartoffeln
- Salz
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Dill

- 1/2 Bund Borretsch
- 150 g Senfgurken aus dem Glas
- 150 g Gewürzgurken aus dem Glas
- 4 Schalotten
- 200 g Schmand
- 2 El Buttermilch
- 1 El Senf
- 3 El Weißbier
- Pfeffer
- 3 hart gekochte Eier

1 Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten garen. Die Salatgurke waschen und in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen.

2 Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Die Gurken abtropfen lassen und in Scheiben bzw. Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Alle Zutaten und die Hälfte der Kräuter zu den Gurkenscheiben geben.

3 Die Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen, pellen, in Würfel schneiden und ebenfalls zu den Gurken geben.

4 Den Schmand mit Buttermilch, Senf und Bier verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Eier pellen, das Eigelb unter die Schmand-Masse rühren und das Eiweiß in Würfel schneiden. Die Sauce über den Salat geben, mit dem Eiweiß und mit den restlichen Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 410 kcal/1717 kJ

16 g E, 18 g F, 42 g KH

Griechischer Kartoffelsalat



Für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- 5 Frühlingszwiebeln
- 150 g Schafskäse
- 1 El Kapern
- 80 g schwarze entsteinte Oliven

- 3 El gehackter frischer Schnittlauch
- 2 El gehackte frische Minze
- 100 ml Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- 3 El Joghurt
- 3 El gehackter frischer Dill
- 1 Tl Senf
- Salz
- schwarzer Pfeffer



1 Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser etwa 25 Minuten bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen. Dann pellen und in Scheiben schneiden.



2 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Den Schafskäse in Würfel schneiden.



gut vermischen.

3 Kartoffeln, Frühlingszwiebeln, Schafskäse, Kapern, Oliven und Kräuter in eine Schüssel geben und alles



dicken Creme verrühren.

4 Für das Dressing Olivenöl mit Zitronensaft vermischen. Joghurt, Dill und Senf zufügen und alles zu einer

5 Die Salatcreme mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Kartoffelsalat geben. Alles gründlich mischen, bis die Kartoffeln mit der Salatsauce überzogen sind.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Pro Portion ca. 380 kcal/1596 kJ
13 g E, 25 g F, 26 g KH

Roter Kartoffelsalat



Für 4 Portionen

- 400 g Kartoffeln
- 1 El Kümmel
- Meersalz
- 400 g Rote-Bete-Kugeln aus dem Glas
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 10 Salbeiblättchen

- 1 Bund Radieschen
- 100 g Rettich
- 200 g Salatgurke
- 200 ml Dickmilch
- 1 El Paprikapulver
- 2 El Chiliöl
- Tabasco
- Kräuter zum Garnieren

1 Die Kartoffeln waschen und in der Schale in mit Kümmel gewürztem Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.

2 Die Rote-Bete-Kugeln abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

3 Den Salbei waschen, trocknen und fein hacken. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Rettich und die Gurke schälen und würfeln.

4 Die Kartoffeln abgießen, pellen und in Würfel schneiden.

5 Die Dickmilch mit Paprikapulver und Chiliöl verrühren und mit Tabasco abschmecken.

6 Das Gemüse in eine Schüssel geben und die Sauce darüber träufeln. Alles ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion ca. 238 kcal/1000 kJ

5 g E, 11 g F, 23 g KH

Kartöffelchen-Salat



Für 4 Portionen

- 400 g kleine Kartoffeln
- 300 g junge Möhren aus der Dose
- 12 gekochte Wachteleier aus dem Glas
- 150 g Zucchini
- 100 g schwarze Oliven aus dem Glas
- 100 g Silberzwiebeln aus dem Glas

- 3 El Olivenöl
- 3 El Balsamico-Essig
- 1 Tl Senf
- Pfeffer
- Zucker
- 100 g Feldsalat



1 Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser 15 Minuten köcheln lassen. Die Möhren und die Wachteleier abtropfen lassen. Die Wachteleier pellen und in Scheiben schneiden.



2 Die Zucchini waschen und mit dem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen. Die Oliven und die Silberzwiebeln abtropfen lassen.



3 Die Oliven in Scheiben schneiden. Das Olivenöl mit dem Essig und dem Senf verrühren und die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nach Geschmack etwas Zucker dazugeben.

4 Den Feldsalat waschen, trocknen und auf Teller verteilen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten auf dem Salat anrichten und mit Vinaigrette beträufelt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 287 kcal/1205 kJ

8 g E, 15 g F, 21 g KH

Kartoffelsalat mit Butter-Senf-Dressing



Für 4 Portionen

- 750 g Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 1 Salatgurke

- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Schalotte
- 100 g Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 6-8 El Weißwein-Essig
- 2 El Senf
- Salz, Pfeffer
- Zucker

1 Die Kartoffeln waschen und ca. 25 Minuten in der Schale weich kochen. Anschließend abgießen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

2 Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe hobeln. Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und fein hobeln. Die Radieschen waschen und vierteln. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alle Zutaten zu den Kartoffeln geben.

3 Für das Dressing die Schalotte schälen und fein hacken. In einem Topf Butter schmelzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Essig ablöschen und einmal aufkochen. Zum Schluss den Senf unterrühren.

4 Die warme Marinade über dem Salat verteilen und vorsichtig mischen. Den Kartoffelsalat mit Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Kühlzeit)

Pro Portion ca. 180 kcal, 754 kJ

3 g E, 11 g F, 163 g KH

Kartoffelsalat mit Pilzen



Für 4 Portionen

- 750 g Kartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 250 g frische Pfifferlinge
- 5 El Öl
- Salz, Pfeffer
- 4 El Weißwein-Essig
- 100 ml Gemüsebrühe

- 1 Prise Zucker
- 1 Bund Schnittlauch

1 Die Kartoffeln gründlich waschen und in der Schale in kochendem Wasser etwa 20 Minuten garen. Abgießen und leicht abkühlen lassen.

2 Die Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Pilze putzen und große Stücke halbieren.

3 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln mit den Pilzen darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Aus restlichem Öl, Essig, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Zucker eine Salatsauce bereiten und über die Kartoffeln geben.

5 Zwiebeln und Pilze unter den Kartoffelsalat heben. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen. Kartoffelsalat vor dem Servieren gut kühlen.

Tipp: Kartoffelsalat schmeckt zu vielen Fleisch- und Fischgerichten und zu gefüllten Eiern.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 191 kcal/802 kJ

5 g E, 6 g F, 29 g KH

Kartoffelsalat mit Bohnen



Für 4 Portionen

- 500 g fest kochende Kartoffeln
- 300 g grüne Bohnen
- Salz
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl
- 40 g durchwachsener Speck
- 1 El Rosmarinnadeln

- 3 El Olivenöl
- 4 El Rotweinessig
- 2 Eigelb
- frisch gemahlener Pfeffer

1 Die Kartoffeln wie oben zubereiten. Bohnen putzen, in Stücke schneiden und 10 Minuten in Salzwasser kochen. Kochwasser aufheben. Tomaten abtropfen lassen und mit dem Speck fein würfeln.

2 Olivenöl und 2 El abgetropftes Tomatenöl erhitzen und den Speck mit dem Rosmarin sanft darin braten. Essig und 100 ml Bohnenwasser zugeben und die Tomaten untermischen. Kartoffeln und Bohnen zugeben und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Dann das Öl durch ein Sieb abgießen. Öl dabei auffangen.

3 Für die Sauce das Öl mit den Eigelb verquirlen und erhitzen, aber nicht kochen! Mit dem Schneebesen schaumig

schlagen, salzen und pfeffern und über den Salat geben.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Zeit zum Ziehen und Garzeit)

Pro Portion ca. 420 kcal/ 1802 kJ

8 g E, 34 g F, 22 g KH

Insalata di patate



- *Für 4 Portionen*
- 750 g Kartoffeln
- 100 g eingelegte Kapern
- 150 g Kirschtomaten
- 10 schwarze Oliven

- 4 eingelegte Sardellen
- 1 rote Zwiebel
- 2 El Weinessig
- 3 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Majoran

1 Die Kartoffeln gut waschen und mit Schale in kochendem Wasser etwa 25 Minuten garen. Dann abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

2 Kartoffeln mit den abgetropften Kernen in eine Schüssel geben. Die Kirschtomaten waschen und halbieren, die Oliven entsteinen, die Sardellen abtropfen lassen und hacken. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Alle Zutaten gut vermischen.

3 Essig und Öl mit Salz und Pfeffer mischen und unter den Salat heben. 30 Minuten ziehen lassen. Mit Majoran garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten (plus Zeit zum Ziehen)
Pro Portion ca. 625 kcal/2625 kJ
8 g E, 45 g F, 46 g KH

Kartoffel-Kräuter-Salat mit Lammkoteletts



Für 4 Portionen

- 1 kg kleine, vorwiegend fest kochende Kartoffeln
- Salz
- 1 rote Zwiebel
- 3 El Weißwein-Essig
- 6 El Rapsöl

- 1 Tl mittelscharfer Senf
- Pfeffer
- 150 g Brunnenkresse
- 1 kleines Bund Sauerampfer
- 8 Lammkoteletts
- 3 El Butterschmalz
- Kapuzinerkresseblüten zum Garnieren

1 Die Kartoffeln waschen und gründlich abbürsten, je nach Größe evtl. halbieren. In kochendem Salzwasser 20–25 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Mit Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und die Kartoffeln darin 30–60 Minuten marinieren.

3 Brunnenkresse und Sauerampfer putzen, waschen und mundgerecht zerzupfen.

4 Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer einreiben. Im heißen Butterschmalz 2–3 Minuten von jeder Seite braten.

5 Die vorbereiteten Kräuter unter den Kartoffelsalat heben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Blüten garnieren. Zu den Lammkoteletts servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 1190 kcal/4984 kJ
37 g E, 48 g F, 39 g KH

Kartoffelsalat auf Rucola mit gebratenen Champignons



Für 4 Portionen

- 800 g fest kochende Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 200 ml heiße Fleischbrühe
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 4-5 El Weißwein-Essig
- 7 El Rapsöl
- 250 g Champignons

- 10 g Butter
- 80 g durchwachsener Räucherspeck
- Balsamessig
- 2 Bund Rucola
- 1 Tl Senf
- 1 El Rotwein-Essig

1 Die Kartoffeln gründlich waschen und in der Schale dämpfen. Kartoffeln abdämpfen lassen, noch heiß pellen und etwas abkühlen lassen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit den Kartoffelscheiben vermischen. Heiße Fleischbrühe mit Salz, Pfeffer, Essig und 5 El Öl verquirlen und über die Kartoffeln gießen. Vorsichtig mischen und mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.

3 Die Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Butter in ei-

ner Pfanne zerlassen. Speck in kleine Würfel schneiden und in der heißen Butter glasig braten. Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Schwenken der Pfanne etwa 5–8 Minuten braten. Mit Balsamessig, Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen.

4 Den Rucola gründlich verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Senf mit Salz und Rotwein-Essig verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. Das restliche Öl unterrühren. Rucolablätter damit beträufeln, auf vier Tellern verteilen, Kartoffelsalat in die Mitte geben und mit gebratenen Pilzen anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 521 kcal/2181 kJ

13 g E, 35 g F, 34 g KH

Kochen mit Kartoffeln: Suppen



Kochen mit Kartoffeln: Suppen

Inhalt

Französische Kräutersuppe	3
Kalte Kartoffel-Lauch-Suppe (Vichysoisse)	5
Kartoffelsuppe Büsumer Art	6
Geschäumte Kartoffelsuppe mit Basilikumrauten	8
Spargel-Kartoffel-Suppe	10
Kartoffelschaumsuppe mit Steinpilzen	11
Kartoffelsuppe mit Würstchen	13
Tiroler Kartoffelsuppe	14
Geeiste Kartoffelsuppe	16
Italienische Kartoffelsuppe	17

Ein klassisches Menü beginnt mit einer Suppe, und wer würde dazu besser passen als die Klassikerin der deutschen Küche: die Kartoffel. Mal superleicht und aromatisch, mal cremig und würzig zeigt die tolle Knolle hier wie wandelbar sie ist. Ob als Vorspeise oder Hauptgericht – auf jeden Fall ein heißer Tipp!



Französische Kräutersuppe



Für 4 Portionen

- 1 Schalotte
- 150 g Sauerampfer
- 100 g Blattspinat
- 1 Bund Sellerieblätter
- 1 Bund Brunnenkresse

- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 1 1/2 Salatgurke
- 200 g Butter
- grobes Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer
- 3 El Crème fraîche

1 Die Schalotte schälen und fein hacken. Das Blattgemüse und die Kräuter putzen, waschen und trocken schütteln. Einige Kräuterblättchen zum Garnieren beiseite stellen. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.

2 Die Gurke putzen, waschen, halbieren, mit einem Esslöffel die Kerne entfernen und die Gurke klein würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen, das Blattgemüse mit den Kräutern und den Gurkenwürfeln hinzugeben. Alles zugedeckt etwa 5 Minuten anschwitzen, Gemüse und Kräuter sollen aber nicht braun werden.

3 1,5 l Wasser zugießen, salzen, Kartoffelwürfel hinzugeben und 25 Minuten kochen.

4 Nach Ablauf der Kochzeit die Suppe passieren. Mit dem Stabmixer die restliche Butter in Flöckchen und die Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe anrichten und mit Kräuterblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Kochzeit)

Pro Portion ca. 330 kcal/1386 kJ

9 g E, 14 g F, 42 g KH

Kalte Kartoffel-Lauch-Suppe (Vichysoisse)



Für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- 40 g Butter
- 500 g nur das Weiße vom Lauch
- 1 l Geflügelfond

- 200 ml Sahne
- 150 g Crème fraîche
- 250 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Bund Schnittlauch in Röllchen geschnitten

1 Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in der Butter unter Rühren andünsten. Die Kartoffeln dürfen dabei aber nicht braun werden.

2 Das Weiße vom Lauch putzen, sorgfältig waschen, in Ringe schneiden und unter Rühren etwa 5 Minuten mitdünsten. Den Geflügelfond hinzugießen, aufkochen und zugedeckt etwa 30 Minuten garen lassen.

3 Wenn die Kartoffeln und der Lauch gar sind, alles durch ein feines Sieb streichen oder im Mixer fein pürieren. Die Suppe noch einmal aufkochen. Mit dem Schneebe-

sen Sahne, Crème fraîche und Milch runterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

4 Die Suppe im Kühlschrank gut durchkühlen lassen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus Koch- und Kühlzeit)
Pro Portion ca. 358 kcal/1502 kJ
9 g E, 23 g F, 27 g KH

Kartoffelsuppe Büsumer Art



Für 4 Portionen

- 1 kleine Möhre
- 1 kleines Stück Sellerie
- 4 Kartoffeln (ca. 300 g)
- 1 El Butter
- 750 ml Gemüsebrühe

- 250 ml Sahne
- 1 El mittelscharfer Senf
- 1 El trockener Weißwein
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 125 g küchenfertige Krabben

1 Möhre, Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Butter in einem Topf auf großer Flamme erhitzen und die Gemüsegewürfel darin andünsten.

2 Mit der Gemüsebrühe ablöschen, bei mittlerer Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen und pürieren.

3 Die Sahne angießen, einmal aufkochen und die Suppe mit Senf, Weißwein, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4 Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Krabben zum Schluss in der Suppe erwärmen. Die Suppe mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 326 kcal/1365 kJ

24 g F, 11 g E, 15 g KH

Geschäumte Kartoffelsuppe mit Basilikumruten



Für 4 Portionen

- Für die Suppe
- 200 g mehlig kochende Kartoffeln
- Salz
- 1 große Zwiebel
- 40 g Speckschwarte

- 2 El Butterschmalz
- 1/4 l Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- Pfeffer und Muskat
- 1 Lorbeerblatt
- 3–4 Zweige Thymian
- 50 ml Sahne
- Für die Ruten
- 1 Ei, 1 Prise Salz
- 1 El Milch
- 2,5 El weiches Butterschmalz
- 25 g Mehl
- 1/2 Msp. Backpulver
- 5 Blättchen Basilikum
- Butterschmalz und Mehl für die Form

1 Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser gar kochen. Abgießen, abkühlen lassen, pellen und grob würfeln. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und zusammen mit der Speckschwarte in Butterschmalz goldgelb andünsten. Die Kartoffeln dazugeben und mit Weißwein ablöschen.

2 Die Gemüsebrühe angießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Lorbeerblatt zugeben und die Suppe fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend die Speckschwarte und das Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen.

3 Den Thymian von den Stielen zupfen und mit der Sahne dazugeben. Mit einem Pürierstab die Suppe aufschäumen. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

4 Für die Rauten das Ei trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit Salz und Milch schaumig rühren und mit dem weichen Butterschmalz vermengen. Das Mehl mit Backpulver mischen und hinzufügen. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Basilikumblättchen in feine Streifen schneiden und unter die Biskuitmasse geben.

5 Den Teig in eine kleine gefettete und bemehlte Form geben und etwa 15–20 Minuten backen. Nach dem Erkalten in Rauten schneiden und zur Suppe reichen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 371 kcal/1558 kJ

27 g F, 6 g E, 17 g KH

Spargel-Kartoffel-Suppe



Für 4 Portionen

- 1 kg weißer Spargel
- 40 g Butter
- 1 El Geflügelbrühe (Instant)
- 500 g Kartoffeln
- 1 Bund Dill
- 150 ml Crème fraîche
- Salz, Pfeffer

- Muskatnuss
- 100 g milder Räucherlachs

1 Den Spargel schälen und die Stangenenden abschneiden. Den Spargel in ein feuchtes Geschirrtuch einschlagen. Die Spargelschalen mit den -enden und der Hälfte der Butter mit ca. 1 1/2 Liter Wasser und der Geflügelbrühe 30 Minuten kochen lassen.

2 Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Den Spargel in Stücke schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3 Den Spargelsud durchseihen. Die Kartoffeln in der restlichen Butter leicht andünsten, mit dem Sud aufgießen und ca. 15 Minuten garen lassen.

4 Die Kartoffeln mit der Brühe pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Crème fraîche unterrühren und alles mit Salz,

Pfeffer und Muskat würzen. Die Spargelstücke hinzugeben und ca. 12 Minuten darin garen.

5 Den Lachs in Streifen schneiden. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Lachs und Dill bestreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 348 kcal/1460 kJ

12 g E, 21 g F, 26 g KH

Kartoffelschaumsuppe mit Steinpilzen



Für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 40 g Butter
- 1 Tl getrockneter Majoran
- 800 ml Gemüsebrühe
- 300 g Steinpilze

- 1 El Öl
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 200 ml Sahne
- 1 El Zitronensaft
- 2 El Kerbelblättchen



1 Die Kartoffeln, das Suppengemüse und die Zwiebel schälen bzw. putzen, waschen und klein würfeln. Etwa die Hälfte der Butter zerlassen. Das Gemüse darin andünsten. Den Majoran hinzugeben.



2 Die Brühe hinzugießen, aufkochen und etwa 30 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Inzwischen die

Steinpilze putzen, säubern und in dünne Scheiben schneiden.

3 In einer Pfanne die restliche Butter mit dem Öl erhitzen und die Pilze darin etwa 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, 10 Minuten weiter köcheln lassen. Die Sahne steif schlagen. Den Zitronensaft und die Schlagsahne unterheben. Die Suppe mit Steinpilzen und Kerbel anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten (plus Kochzeit)

Pro Portion ca. 310 kcal/1302 kJ

7 g E, 21 g F, 24 g KH

Kartoffelsuppe mit Würstchen



Für 4 Portionen

- 750 g Kartoffeln
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 100 g durchwachsener Speck
- 1 El Öl
- 1/2 Tl gemahlener Kreuzkümmel

- 1 Msp. Majoran
- Salz, Pfeffer
- 1 1/2 l Gemüsebrühe
- 4 Bockwürste
- 1/2 Bund Petersilie

1 Die Kartoffeln schälen und waschen, anschließend in Würfel schneiden. Das Suppengemüse putzen bzw. schälen, waschen und würfeln. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Speck würfeln.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und den Speck darin anbraten. Kartoffeln und Gemüse zugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten mitschmoren. Die Gewürze dazugeben und mit Brühe auffüllen.

3 Bei geringer Temperatur alles etwa 45 Minuten köcheln, dann die Suppe grob pürieren.

4 Die Bockwürste in mundgerechte Stücke schneiden und in der Suppe erwärmen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Kartoffelsuppe vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 555 kcal/2331 kJ

27 g E, 36 g F, 31 g KH

Tiroler Kartoffelsuppe



Für 4 Portionen

- 600 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 El Butter
- Salz, Pfeffer

- 700 ml Milch
- 3 El frisch gehackte gemischte Kräuter (z.B. Kerbel, Estragon, Majoran, Thymian, Petersilie)
- 1 Prise Muskat
- 4 El geröstete Weißbrotwürfel

1 Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und grob hacken.

2 Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mitdünsten, 100 ml Wasser hinzufügen, aufkochen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Suppe pürieren und anschließend im Topf erneut aufkochen lassen. Nach und nach die Milch unterrühren.

4 Kurz vor Ende der Garzeit die vorbereiteten frischen Kräuter in die Suppe rühren. Die Suppe mit Muskat abschmecken und mit gerösteten Brotwürfeln servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 305 kcal/1281 kJ

11 g E, 9 g F, 44 g KH

Geeiste Kartoffelsuppe



Für 6 Portionen

- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 kleine Möhre
- 30 g Staudensellerie
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 kleines Bund Majoran
- 1l Gemüsebrühe

- 400 ml Sahne
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 kleines Bund Brunnenkresse



1 Die Kartoffeln schälen und waschen, die Möhre schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Sellerieblätter und weiße Teile der Frühlingszwiebeln grob hacken. 3 El Majoranblätter abzupfen und einige Zweige für die Garnitur beiseite legen.

2 Alle vorbereiteten Zutaten in einen Topf geben und die Brühe dazugießen. Bei aufgelegtem Deckel und milder Hitze 20 Minuten kochen lassen.

3 Die Sahne dazugießen. Die Suppe im Topf mit dem Schneidstab pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend durch ein feines Sieb streichen und im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

4 Die Brunnenkresse verlesen, putzen, waschen, gut trocken schleudern und die Blätter abzupfen. Die Suppe vor dem Servieren noch einmal gut durchrühren und mit Brunnenkresse und Majoran garnieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten (plus Kühlzeit)

Pro Portion ca. 274 kcal/1148kJ

5 g E, 22 g F, 13 g KH

Italienische Kartoffelsuppe



Für 6 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Kartoffeln

- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 El Olivenöl
- 1 Tl gerebelter Salbei
- 1 l Fleischbrühe
- 300 g Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 1 El gehackte Petersilie
- 50 g geriebener Parmesankäse

1 Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

2 Das Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen und die Knoblauch- und Zwiebelwürfel mit den Kartoffelscheiben darin anbraten. Die Selleriescheiben und den Salbei dazugeben und kurz mit anbraten. Das Ganze mit der Brühe auffüllen und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3 Die Sahne dazugießen. Die Suppe im Topf mit dem Schneidstab pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend durch ein feines Sieb streichen und im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

4 Die Brunnenkresse verlesen, putzen, waschen, gut trocken schleudern und die Blätter abzupfen. Die Suppe vor dem Servieren noch einmal gut durchrühren und mit Brunnenkresse und Majoran garnieren.

5 Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und in Achtel schneiden. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten hineingeben und kurz erwärmen. Die Suppe mit Petersilie und Parmesan bestreut servieren.

Vorbereitungszeit: 25 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 233 kcal/973 kJ

11 g E, 11 g F, 24 g KH